POULET

1 poulet fermier de 1 kg, 250 g de foie et de gésier, 1 cuillère à soupe de piment sec pilé, 1 citron, 3 cuillères à soupe de riz, 1 petit morceau de Kalanga, 3 têtes de citronnelle fraîche, 2 échalotes, à peu près le contenu d'une tasse à thé de menthe et de persil chinois frais, 1 c à café de sel, 2 c à soupe de nuoc mam, 1 c à soupe de " padek " (1 bouillon de poule peut faire l'affaire.

Bien nettoyer le poulet, détacher les cuisses et les ailes, couper la carcasse en deux, enlever la peau et la faire dorer doucement dans de l'huile chaude. Pendant ce temps mettre à griller au four (thermostat 8,9) les morceaux de poulet, 15 mn chaque face. Dans une petite casserole, faire bouillir les foies et gésiers dans de l'eau salée pendant 15 mn. Pendant que les morceaux de viande cuisent, émincer les fines herbes (Kalanga, citronnelle, échalote, menthe et persil.) Les mettre de côté bien séparément. Dans une poêle, faire griller à feu doux le riz, remuer très souvent. Une fois que le riz aura pris une couleur brune, le laisser refroidir puis le passer au mixer à café pour le réduire en poudre bien fine. (Cette opération assez longue à réaliser, peut se faire la veille en prenant la précaution de garder la poudre dans un bocal bien fermé pour en garder l'arôme. Une fois les morceaux de poulet cuits, les sortir du four et les laisser refroidir. En faire de même pour les foies et gésiers. Presser le jus de citron. Mettre dans une casserole le padek et un dl d'eau, faire bouillir puis passer le contenu au tamis. Désosser, émincer ensuite la viande de poulet ainsi que les foies, gésiers et peau. Dans un grand saladier, mettre la viande de poulet émincée, ajouter le jus de citron, mélanger intimement la viande et le jus, rajouter ensuite les foies, gésiers et peau émincés. Assaisonner selon l'ordre suivant (il est important de le respecter car toute la finesse du plat en dépend.) a) Verser en pluie fine le sel b) le bouillon de " padek " C) le nuoc mam. Mélanger légèrement après chaque assaisonnement. Incorporer ensuite la poudre de riz, le piment pilé, les différentes herbes fines en remuant légèrement après chaque rajout d'ingrédients. Rectifier l'assaisonnement si besoin est avec du sel. Servir ce met raffiné sur un grand plat décoré de feuilles de salade. On peut l'accompagner d'endives et de concombres coupés en demies rondelles de 1/2 cm d'épaisseur.

POULET ABIDJAN

1 poulet, 4 c d'oignons émincés, 1 c à café de sucre, 4 clous de girofle, muscade râpée, poivre, 2 c à café de vinaigre, 2 c à café de beurre, 1 c à café de cannelle, 2 tasses de lait de coco.

Faire cuire le poulet. Moudre toutes les épices et frire dans du beurre. Ajouter ensuite le lait de coco et le vinaigre. Laisser mijoter jusqu'à épaississement de la sauce et en recouvrir le poulet que l'on aura mis sur un plat.

POULET AFGHAN

2 grosses gousse d'ail, 1/2 c à café de sel, 2 tasses de yaourt, le jus (3 ou 4 c à soupe) et le zeste d'un citron, 1/2 c à café de poivre écrasé, 2 grosses blancs de poulet (400 g).

Mettre le sel dans un saladier avec l'ail et écraser le tout pour avoir une pâte. Ajouter yaourt, citron et poivre. Mettre le poulet à mariner au réfrigérateur au moins une nuit et même jusqu'à un jour 1/2. Tourner quelques fois la viande. Pour cuire essuyer le poulet , laisser un léger film de marinade. Faire griller 6 à 8 mn de chaque côté ou jusqu'à ce que cela soit cuit. La viande doit prendre couleur.

POULET A LA BALINAISE

Préparation: 30 mn Cuisson: 35 mn. Pour 6 personnes: 1 gros poulet de 1,500 kg au minimum coupé en morceaux, 3 carottes nouvelles, 250 g de haricots verts mange-tout surgelés, 1 grosse pomme de terre bintje, 6 échalotes, 2 gousses d'ail, 2 c à soupe de sauce soja, 5 c à soupe d'huile d'arachide, noix muscade, cinq-épices, sucre en poudre, sel, poivre.

Faites colorer les morceaux de poulet dans une poêle ou une sauteuse avec 3 c d'huile sur feu moyen. Pendant ce temps pelez et hachez ail et échalotes. Pelez les carottes et la pomme de terre coupez ces légumes en bâtonnets longs de 3 à 4 cm. Chauffez le reste d'huile dans une cocotte et faites-y légèrement colorer le hachis ail-échalotes. Ajoutez pommes de terre, carottes et haricots verts non décongelés; remuez et terminez par les morceaux de poulet. Salez, poivrez et ajoutez une râpure de muscade, une pointe de couteau de cinq-épices, une pincée de sucre et la sauce soja. Mouillez avec 1,5 l d'eau chaude. Couvrez. Laissez cuire 35 mn à petits bouillons découvrez après 30 mn. Servez.

POULET A LA BEURS

Détacher le blanc d'un poulet à cru. Le faire revenir au beurre avec sel et poivre, un oignon haché, laurier, piment, une cuillerée de farine. Déglacer au vin blanc. Ajouter des tomates pelées. Laisser étuver au four. Poser les blancs de poulet sur un plat. Poudrer de jambon haché et de champignons émincés. Faire réduire la sauce et la verser sur le tout. Poudrer de râpé et passer au four.

POULET A LA BIERE 1

Pour 4 personnes: 1 poulet de 1 kg environ, 150 g de champignons émincés, 2 cuillers à soupe de concentré de tomates, 1 bouteille de bière brune de 33 cl, 100 g d'oignons émincés, 50 g d'échalotes, 50 g d'ail, 2 cuillers à soupe de farine, 10 cl de crème liquide.

Découper le poulet en 4 morceaux. Dans une cocotte, faire rissoler les morceaux dans de l'huile. Les retirer. Jeter la matière grasse rendue. Remettre un peu d'huile dans la cocotte, puis les oignons et les échalotes; faire blondir sans brûler. Placer les morceaux de poulet dans la cocotte avec 2 cuillers à soupe de farine tamisée, la bière, les champignons, l'ail, le sel, le poivre, la tomate concentrée. Laisser cuire environ 1 heure à découvert. Retirer les morceaux de poulet. Mettre la crème liquide dans la cocotte. Faire réduire la sauce jusqu'à ce qu'elle devienne onctueuse. Remettre le poulet quelques minutes pour le réchauffer.

POULET A LA BIERE 2

Pour 4 personnes: 4 cuisses de poulet, 600 g de pommes de terre, 200 g d'oignons, 200 g de poireau, 1 branche de céleri (100 g), 4 cuillerées à soupe de moutarde forte, 500 ml de bière blonde, 1 feuille de laurier, 2 brins de thym, 1 cuillerée à café de fond de veau.

Préchauffez le four th 6 180°C. Séparez les cuisses de poulet en deux, au niveau de l'articulation. Badigeonnez les morceaux de moutarde. Epluchez les pommes de terre et les oignons. Coupez-les en rondelles très fines à l'aide d'une râpe. Lavez et émincez le poireau. Disposez les pommes de terre, les oignons et les poireaux en les mélangeant dans un plat en terre cuite . Rangez les morceaux de poulet par-dessus. Ajoutez les branches de céleri, le thym, le laurier, le fond de veau. Salez légèrement et poivrez. Versez la bière par-dessus et couvrez. Fermez hermétiquement le plat et faites cuire environ 1 h 30 au four.

POULET A LA BROCHE

Couper 1 poulet d'un kilo en 4 morceaux. Frotter de sel, de poivre, d'une cuillerée à café de 5 épices. Faire mariner avec 3 cuillerées à soupe de sauce de soja dans laquelle on aura délayé 1 c à café de gingembre en poudre ou de préférence un morceau de gingembre frais écrasé et haché fin. Laisser reposer 1/2 h. Enfiler les morceaux de poulet sur une broche et faire griller lentement. Le poulet doit être cuit au bout de 3/4h. Accompagnements: feuilles aromatisées de cerfeuil, menthe, estragon, salade non assaisonnée, riz nature, vermicelle de riz, achards de légumes. Sauce: soja ou nuoc-mam.

POULET A LA BULGARE

1 poulet, 50 g de beurre, 2 échalotes, 2 c à soupe de farine, 1 dl de vin blanc sec, 1/2 l de bouillon, du sel, du poivre, du paprika, 100 g de cerneaux de noix, 1 petite boîte de concentré de tomates. Préparation: 25 mn. Cuisson: 50 mn.

Epluchez les échalotes et hachez-les finement. Hachez également les noix. Coupez le poulet en morceaux. Faites chauffer du beurre dans une cocotte et mettez-y les morceaux de poulet à colorer. Ajoutez les échalotes et laissez-les blondir. Saupoudrez avec la farine et du paprika. Remuez et laissez cuire quelques minutes. Mouillez avec le vin blanc et le bouillon. Assaisonnez de sel et de poivre. Ajoutez les noix et le concentré de tomates. Mélangez bien, portez à ébullition et laissez cuire à petit feu avec couvercle 40 mn.

POULET A LA CARDAMOME

Un poulet, une pincée de cardamome, 3 clous de girofle, 1/2 bâton de cannelle, 1/2 c à thé de fenouil et autant de gingembre en poudre, une pincée de paprika, 2 oignons, 2 yaourt, 1/2 litre de vin blanc, 2 capsules de safran.

Rincer et essuyer le poulet. Retirer les abatis. Ecraser dans le mortier avec un pilon la cardamome, les clous de girofle, la cannelle, le fenouil et le paprika. Frotter les moitiés de poulet avec ces épices additionnées de gingembre et de 2 c à thé de sel, laisser macérer pendant une heure. Faire dorer les oignons coupés en dés dans la graisse, mouiller avec le vin blanc. Poser le poulet, côté peau, sur les oignons et faire cuire ou four préchauffé à 200°C pendant 30 minutes. Mélanger le yaourt avec le reste des épices et le safran, badigeonner le poulet avec ce mélange et faire encore cuire 10 minutes au four pour que le dessus soit bien doré. Servir avec du riz et de la salade, du jus de citron, de la moutarde, du sal et du poivre.

POULET A LA CATALANE

Pour 4 personnes: 1 poulet, 3 c à soupe d'huile d'olive, 3 oignons, 400 g de courgettes, 300 g d'aubergines, 2 poivrons, 150 g de jambon cru, 2 dl de vin blanc sec, 3 gousses d'ail, 400 g de tomates, thym, laurier, une poignée d'olives.

Coupez le poulet en morceaux, faites-les revenir à l'huile d'olive. Retirez-les et mettez à leur place les oignons émincés, laissez-les dorer, puis joignez les courgettes et les aubergines lavées et coupées en cubes, ainsi que les poivrons épépinés, lavés et coupés en morceaux. Joignez ensuite le jambon coupé en lanières, laissez revenir 10 mn, puis mouillez de vin. Ajoutez l'ail pilé, les tomates concassées, le thym et le laurier. Couvrez et laissez cuire doucement 20 mn. Dix minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez les olives blanchies à l'eau bouillante au préalable.

POULET A LA CHOUCROUTE

Pour 4 personnes: 1 poulet de 1 kg 300 environ, sel, poivre, 2 cuillers à soupe de beurre, 1 oignon piqué de 2 clous de girofle, thym, laurier, 7 baies de genévrier, 10 grains de poivre, 2,5 dl de vin blanc sec, 1 kg de choucroute au vin, 150 g de fines tranches de lard fumé, 1 boîte 4/4 de haricots à la sauce tomate.

Dans une cocotte, faire colorer de tous côtés le poulet salé et poivré dans 2 cuillers à soupe de beurre, l'entourer de la choucroute. Glisser dans celle-ci l'oignon, le thym, le laurier, les baies de genévrier et les grains de poivre. Arroser d'un peu de vin blanc, faire chauffer, couvrir et cuire 1 heure à four modéré (thermostat 5, 200°C environ). En cours de cuisson, ajouter un peu de vin si nécessaire. Retirer le poulet, ajouter les haricots et leur sauce. Mélanger. Placer à nouveau le poulet, couvrir et poursuivre la cuisson 15 minutes à four modéré. Dresser le poulet et sa garniture sur un plat. Décorer avec les tranches de lard qui auront été dorées dans une poêle à revêtement anti-adhésif.

POULET A LA CRAPAUDINE

Faire mariner 1/2 heure la poulet désossé dans 1 dl d'huile, 2 jus de citron, 2 oignons émincés, 1 bouquet garni (thym, persil, 4 clous de girofle, 1 feuille de laurier, 4 grains de bois d'Inde), sel, poivre. Faire griller.

POULET A LA CREME AUX GIROLLES

Pour 4 personnes: 1 poulet, 50 g de beurre, sel, poivre, 600 g de girolles, 2 c à soupe de calvados, 2 jaunes d'oeufs, 200 g de crème fraîche, persil.

Faites dorer le poulet dans la matière grasse chaude, assaisonnez. Ajoutez les girolles soigneusement nettoyées, couvrez et laissez cuire 30 mn. Retirez alors le couvercle et continuez la cuisson, jusqu'à l'évaporation presque complète de l'eau rendue par les champignons. Retirez-les ainsi que le poulet, gardez-les au chaud sur le plat de service. Déglacez la cocotte de cuisson avec le calvados, puis liez avec les jaunes d'oeufs battus avec la crème fraîche. Nappez le poulet de cette sauce, saupoudrez à volonté de persil haché.

POULET A LA DIABLE 1

1 poulet, poivre, sel, 3 c à soupe d'huile, 1 c à soupe de moutarde, 30 g de chapelure, 250 g de riz long grain, 2 verres de vin blanc sec, 2 échalotes, 3 cornichons, 2 c à soupe de purée de tomates, 1 tablette de bouillon de viande, 1 filet de sauce anglaise, 1 pincée d'estragon haché, 20 g de beurre.

Faites cuire dans une lèchefrite à four moyen, pendant une demi-heure, les morceaux de poulet arrosés d'huile, salés et poivrés. Quand ils sont cuits, retirez-les du four et de leur jus de cuisson, et frottez-les de moutarde. Passez-les ensuite dans la chapelure, remettez-les dans leur jus et glissez la lèchefrite au four, le plus haut possible, tout contre la plaque chauffante supérieure, et laissez-les dorer pendant cinq minutes. Pendant ce temps, préparez la sauce diable en mettant dans une casserole le vin blanc, les échalotes et les cornichons hachés. Poivrez abondamment au moulin et ajoutez la purée de tomates, le bouillon de viande et la sauce anglaise. Faites bouillir et laissez réduire la sauce de moitié. Quand la sauce est réduite, retirez-la du feu et ajoutez l'estragon et le beurre par petit morceaux (ce qui donnera un aspect brillant à la sauce). Servez séparément avec le riz.

POULET A LA DIABLE 2

1 poulet coupé en morceaux, 3 c à soupe de moutarde forte, 2 c à soupe de jus de citron, 2 blancs d'oeufs, poivre de Cayenne, chapelure, beurre, sel et poivre.

Aplatissez les morceaux de poulet, badigeonnez-les de moutarde puis passez-les dans les blancs battus avec la moitié du jus de citron et une pincée de Cayenne. Recouvrez-les de chapelure, et laissez-les reposer 1/2 heure. A l'aide de bâtonnets piquez sur chaque morceau un cube de beurre glacé. Rangez les morceaux sur la grille de la lèchefrite, et faites cuire environ 35 mn à chaleur assez vive. Arrosez de temps en temps avec un mélange de 50 g de beurre fondu et le reste du citron. Servez.

POULET A LA HONGROISE

1 poulet, 50 g de beurre, 1 oignon, 3 tomates, 1 c à soupe de paprika, 1 c à soupe de purée de tomates, 1 verre de vin blanc sec, 3 verres d'eau, sel, poivre, 200 g de riz long grain.

Faites revenir les morceaux de poulet dans le beurre. Quand ils sont bien dorés, ajoutez-y l'oignon, les tomates. Laissez revenir quelques instants et ajoutez le paprika et la purée de tomates. Laissez à nouveau mijoter pendant trois minutes et mouillez avec le vin blanc et l'eau. Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant une demi-heure. Retirez les morceaux de poulet de la sauce et faites réduire celle-ci de moitié. Vérifiez l'assaisonnement et ajoutez éventuellement sel et poivre. Cuisez le riz long grain. Dressez-le en dôme sur un plat de service. Garnissez des morceaux de poulet et nappez de la sauce.

POULET A L'AIGRE DOUX

12 ou 13 cuisses de poulet. Sauce: 250 g d'oignon, 25 g de beurre, 150 g de concentré de tomates, 2 c à soupe de miel, sel, poivre, romarin.

Pelez et hachez les oignons, faites-les fondre dans le beurre. Ajoutez le concentré de tomates et le miel, laissez cuire doucement 15 mn. Passez cette sauce au mixeur, assaisonnez-la. Tapissez la plaque du four avec du papier d'aluminium, beurrez-le et déposez les cuisses de poulet côte à côte sur la plaque. Badigeonnez-les avec la sauce préparée. Enfournez à four chaud préchauffé (200°C) et faites cuire pendant 20 mn en badigeonnant les cuisses toutes les 5 mn et en les retournant à mi-cuisson. Ces cuisses de poulet peuvent et mangées chaudes ou froides.

POULET A L'AIL 1

Pour 4 personnes: un poulet de 1 kg 250, deux têtes d'ail, deux verres de vin blanc sec, un quart de litre de lait, deux décilitres de crème fraîche, 75 g de beurre, une cuillerée à café de crème de maïs, une pincée de poivre de Cayenne.

Découpez le poulet et faites légèrement colorer les morceaux au beurre dans une cocotte. Laissez cuire avec couvercle à petit feu une dizaine de minutes. Ajoutez dans la cocotte une noix de beurre frais et l'ail écrasé. Retirez les morceaux de poulet et maintenez-les au chaud. Versez le vin blanc donnez quelques bouillons et remettez-y les morceaux de poulet. Salez poivrez et ajoutez la pointe de Cayenne. Versez le lait bouillant et laissez cuire une vingtaine de minutes avec couvercle. Mélangez la crème fraîche avec la crème de maïs et ajoutez-y deux cuillerées de cuisson. Versez ce mélange dans la cocotte et donnez quelques bouillons. Retirez les morceaux de poulet. Rangez-les sur un plat. Passez la sauce au chinois et versez-la sur le poulet.

POULET A L'AIL 2

Pour 4 personnes: un beau poulet, une tête d'ail, deux échalotes, une demi-bouteille de vin blanc sec, du sel, du poivre, de la farine, 4 cuillerées à soupe d'huile, du cresson, du persil.

Découpez le poulet en quatre. Assaisonnez-le de sel, de poivre et farinez-le. Hachez l'ail et les échalotes. Faites sauter les morceaux de poulet dans de l'huile chaude et, après coloration, ajoutez y l'ail et les échalotes hachés. Laissez revenir. Mouillez avec le vin blanc et laissez cuire à petit feu. Dressez sur le plat de service et garnissez avec du cresson et du persil haché.

POULET A L'AIL 3

Farcissez un poulet de thym, de laurier et de 2 gousses d'ail. Salez et poivrez l'intérieur et l'extérieur. Déposez dans une cocotte allant au four entouré de 2 têtes d'ail détachées en gousses mais non pelées. Enfournez à four froid et laissez cuire 1 h 3O. Au moment de servir pelez les gousses d'ail et écrasez la pulpe dans la sauce.

POULET A L'AIL 4

Prenez un poulet à rôtir de 1 kg 300 environ (pour 4 personnes). Introduisez à l'intérieur un bouquet garni, salez, poivrez. Dans une terrine à couvercle allant au four, mettez 2 verres d'huile d'olive, 4 gousses d'ail non épluchées, du romarin, du thym, de la sauge. du laurier, du persil et un peu de céleri. Posez le poulet dans la terrine et retournez-le bien dans l'huile. Mettez le couvercle et glissez le au four à température moyenne pendant une heure et demie environ sans soulever le couvercle. Servez avec des petits croûtons tartinés avec la purée d'ail cuit qui se trouve au fond de la terrine.

POULET A L'AILLOLI

Mesure: 1 tasse = 1/4 de litre. 5 parts de 200 g de poulet, 3/4 de tasse d'oignons émincés, 3/4 de tasse de poireau émincé, 2 c à soupe d'huile d'olive, 3 gousses d'ail écrasées, 3 tasses de tomates pelées, épépinées et concassées, 600 g d'os de poulet, sel, poivre, 3 tasses de bouillon de poulet, 2 1/2 tasses de vin blanc sec, 2 feuilles de laurier, 1/2 c à café de thym, 1/2 c à café de graines de fenouil écrasées, 3 pincées de filaments de safran, 3 morceaux d'écorce d'orange de 7 cm, 1/4 c à café de sauce au piment, pommes de terre cuites à l'eau, 1/4 de tasse de persil haché. Pour l'ailloli: 6 grosses gousses d'ail, sel, 1/2 tasse de pommes de terres bouillies, 1/2 c à café de vinaigre blanc, 6 gros jaunes d'oeufs, 1/2 à 1 une tasse d'huile d'olive.

Assaisonner le poulet de sel et de poivre. Faire revenir 5 mn de chaque côté à l'huile à couvert. Verser le vin et le bouillon à hauteur. Ajouter le laurier, le thym, le fenouil, le safran, le zeste d'orange et la sauce piment. Couvrir and cuire 15 à 25 mn. Sortir le poulet. Dégraisser la sauce. Remettre le poulet dans la casserole. Préparer l'ailloli: Ecraser l'ail dans un mortier. Ajouter 1/2 c à café de sel, ajouter 1 pomme de terre et quelques gouttes de vinaigre. Ajouter les jaunes d'oeufs et bien mélanger. Verser l'huile peu à peu comme ^pour une mayonnaise. Si

l'ailloli devient trop dur ajouter un peu de vinaigre. Saler. Ajouter petit à petit une tasse du jus de cuisson du poulet, mélanger. Verser l'ailloli dans la casserole et chauffer quelques minutes pour que la sauce ait la consistance d'une crème légère. Ne pas faire bouillir. Servir avec le reste des pommes de terre. garnir de persil haché.

POULET A L'AMERICAINE

Pour 4 personnes: 1 poulet de 1,2 kg, 4 c à soupe d'huile d'arachide, 4 c à soupe de sauce soja, 2 c à soupe de miel, 2 c à soupe de jus de citron, 1 c à soupe de gingembre haché, 1 gousse d'ail, 1 piment haché.

Dans chaque flanc du poulet, inciser la peau sous l'extrémité du bréchet puis glisser les pattes à l'intérieur de chaque incision. Sur une planche à découper, poser le poulet sur le dos et, à l'aide d'un gros couteau, le fendre tout le long de la colonne vertébrale que l'on retire. Bien aplatir le poulet. Réaliser la marinade: dans un plat creux, mélanger l'huile, la sauce soja, le miel, le jus de citron ainsi que l'ail, le piment et le gingembre finement hachés. Mettre le poulet à mariner 1 heure en le retournant de temps en temps. Ensuite, l'égoutter puis le faire griller au barbecue sur un feu moyen 20 minutes sur chaque face.

POULET A LA MEXICAINE

Pour 6 personnes. Préparation: 20 mn. Attente: 2 h. Cuisson: 25 mn. 6 blancs de poulet, 300 g de maïs en grains, 3 oignons blancs, 2 poivrons rouges, 3 c à soupe d'huile d'olive, 2 c à soupe de vinaigre, sel, poivre. Pour la marinade: 4 citrons verts, 2 c à soupe d'huile d'olive sel, poivre.

Coupez les blancs de poulet en lamelles épaisses. Mettez-les à mariner 2 h dans le jus des citrons verts mélangé à l'huile d'olive. Salez poivrez. Epluchez les oignons, coupez-les en rondelles fines. Lavez, puis taillez les poivrons rouges. Rincez et égouttez avec soin les grains de maïs. Dans une grande sauteuse, chauffez l'huile d'olive et faites-y revenir les morceaux de poulet, les oignons et les poivrons 10 mn. Baissez le feu et ajoutez le maïs et le vinaigre. Salez et poivrez. Couvrez la sauteuse et laissez cuire pendant 15 mn à feu doux. Servez sans attendre.

POULET A LA MODE DE VERONE

Pour 4 personnes: 1 beau poulet, 12 tranches de salami, 2 oignons, 2 carottes, 1 petit bocal d'olives forcies, 4 tomates, un peu de concentré de tomates, origan, sel, poivre, huile d'olive, 1 gros chou-fleur ou deux petits, un peu de bouillon de volaille.

Pelez les oignons, grattez les carottes et hachez le tout grossièrement. Coupez le poulet en morceaux, faites-les sauter à l'huile d'olive dans un poêlon. Retirez-les dès qu'ils sont bien dorés et réservez-les au chaud. Remplacez-les dans le poêlon par le hachis de légumes, laissez sauter jusqu'à ce que tout prenne un peu couleur et ajoutez les tomates pelées, épépinées et

coupées en morceaux, laissez-les rendre leur eau avant d'ajouter un peu de concentré de tomates. Mélangez bien et posez les morceaux de poulet sur ce lit, puis mouillez de bouillon chaud à mi-hauteur des morceaux de poulet. Aromatisez avec sel, poivre et origan, ajoutez 12 olives vertes farcies coupées en rondelles puis, après quelques minutes, encore quelques olives farcies, mais entières. Laissez mijoter à demi-couvert jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit. Faites cuire le chou-fleur pendant ce temps, tout simplement à l'eau salée. Lorsque le poulet est prêt, posez dessus les tranches de salami quelques instants afin de bien les réchauffer. Dressez le tout sur un grand plat chaud et servez après avoir bien nappé de sauce.

POULET A LA MODE GRAND HOTEL

1 poulet d'environ 1 kg à 1,2 kg, 200 g de champignons de Paris frais, 1 petit oignon, 1 bouquet de cresson, 1 cuillerée à soupe rase de moutarde, peu de sel, poivre, paprika, 1/2 cuillerée à café de thym, 1/2 cuillerée à café de romarin, 1/2 cuillerée à café de marjolaine, 2 cuillerées à soupe d'huile, 10 g de beurre.

Laver soigneusement à l'eau froide le poulet vidé et l'essuyer avec du papier absorbant. Mélanger dans un petit bol le sel, le poivre, le paprika, le thym, le romarin, la marjolaine et en frotter la volaille de tous côtés et à l'intérieur. La badigeonner d'un peu d huile et de moutarde, puis coudre l'ouverture avec du fil de cuisine. Embrocher le poulet ainsi préparé et le rôtir sous le gril préchauffé pendant 40 à 50 mn. Si le rôtissage se fait dans un four, préchauffer ce dernier à 225°C et laisser dorer 35 à 40 mn. Arroser la volaille en cours de cuisson. Pendant ce temps, trier les feuilles de cresson, rincer dans plusieurs eaux, les égoutter et en garnir un grand plat. Oter le pied terreux des champignons, laver ceux-ci rapidement, les égoutter et les couper en lamelles. Eplucher l'oignon et le hacher finement. Fondre le beurre dans une petite casserole, ajouter l'oignon et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit transparent, joindre les champignons émincés, saupoudrer d'un peu de poivre et de paprika et laisser mijoter 10 mn. Découper le poulet en huit morceaux, les disposer sur le cresson et les recouvrir de champignons. Servir aussitôt. Vous mettrez sur la table une sauce que vous aurez confectionnée avec du yaourt, afin que chacun puisse en accommoder le cresson. Complétez avec un légume cuit à la vapeur, par exemple des courgettes.

POULET A LA MOUTARDE

Un poulet, 50 g de beurre, 2 oeufs, 2 cuillerées à soupe de moutarde, une cuillerée à soupe d'échalotes hachées, une cuillerée à soupe de cornichons au vinaigre, de la chapelure, du sel et du poivre.

Coupez le poulet en morceaux et aplatissez-les. Battez les oeufs en omelette. Ajoutez-y sel et poivre. Passez les morceaux de poulet dans les oeufs, puis dans de la chapelure. Prenez un plat allant au four, versez-y du beurre fondu et rangez-y les morceaux de poulet. Faites cuire au four chaud une demi-heure. Ajoutez-y les échalotes hachées. Prolongez la cuisson un quart d'heure. Rangez les morceaux de poulet sur le plat de service, versez la cuisson dans un poêlon et ajoutez-y moutarde et cornichons hachés. Donnez un bouillon et servez la sauce en saucière.

POULET A LA NICOISE

Faites chauffer assez fortement l'huile dans une grande cocotte. Mettez-y le poulet à dorer de toutes parts, puis, à la moitié de l'opération, ajoutez-y oignons et safran. Ajoutez vin blanc, eau, bouquet garni, ail, olives, tomates coupées, poivre, (peu de sel à cause des olives), clous de girofle. Portez à ébullition. Couvrez et laissez cuire, à feu très doux, de 40 à 50 minutes. Avant de servir, arrosez de jus de citron.

POULET A LA NOIX DE COCO

1 poulet de 1 kg environ, 1 noix de coco, 60 g de beurre, 2 oignons, 1 c à café de curry.

Faites revenir les oignons hachés dans la matière grasse. Lorsqu'ils ont pris couleur, ajoutez le poulet et laissez cuire pendant une bonne heure. Apres cuisson, débitez le poulet et débarrassez les morceaux de la peau et des os. Entre-temps, râpez la noix de coco et arrosez ce hachis avec son lait. Rassemblez ensuite, dans le jus de cuisson du poulet hachis de noix de coco et morceaux de volaille. Assaisonnez de sel, de poivre et de curry. Laissez mijoter doucement. Servez avec du riz.

POULET A LA PADOUANE

2 poulets coupés en morceaux, huile et beurre, sel et poivre, 2 oignons, 1 c à soupe de farine, 1/2 jus de citron, 2 jaunes d'oeufs, 250 g de champignons, persil.

Cuisez à la casserole et dans l'huile les morceaux de poulet avec le hachis d'oignons (en évitant la coloration). Faites chauffer le beurre dans un poêlon. Dès qu'il est fondu, ajoutez la farine et progressivement, le lait. Laissez cuire à feu doux pendant 5 minutes, en remuant sans cesse la préparation. Retirez du feu, pressez le jus d'un demi-citron et assaisonnez. Remuez bien avant d'incorporer les jaunes d'oeufs et le persil haché. Remettez au feu pendant quelques instants sans cesser d'agiter avec une cuillère en bois. Entre-temps, les champignons ont été nettoyés, coupés en fines lamelles et cuits dans un peu de beurre. Disposez sur le plat de service les morceaux de poulet, les champignons et versez la sauce poulette. Saupoudrez de persil frais et haché.

POULET A LA PROVENCALE 1

Un poulet, 3 oignons, 3 gousses d'ail, 200 g d'olives noires dénoyautées, 750 g de tomates épépinées et épluchées, 3/4 de litre de vin blanc sec, 200 g d'huile, des croûtons, du persil, du thym et des bardes de lard.

Coupez le poulet en morceaux et disposez autour de ceux-ci une brindille de thym et une barde de lard . Ficelez. Faites dorer les morceaux dans une cocotte contenant de l'huile. Lorsqu'ils sont bien dorés de tous côtés, ajoutez-y oignons et ail hachés. Salez, poivrez, incorporez les tomates épépinées et épluchées. Arrosez avec le vin blanc. Après une demi-

heure de cuisson, retirez les morceaux de poulet, faites réduire la cuisson, jetez-y les, olives dénoyautées, donnez quelques bouillons, faites frire les croûtons dans de l'huile. Dressez les morceaux de poulet sur un plat, arrosez-les de sauce et disposez autour du plat les croûtons frits. Saupoudrez de persil haché.

POULET A LA PROVENCALE 2

Pour 8 personnes: 2 poulets d'environ 1,4 kg chacun, 4 petites courgettes, 2 aubergines, 1 botte d'oignons nouveaux, 6 tomates, 100 g de fromage de chèvre, 80 g d'olives noires, 6 gousses d'ail, quelques brins de romarin, 20 cl d'huile d'olive, sel, poivre.

Glissez quelques brins de romarin à l'intérieur de chaque poulet. Enduisez-les d'huile d'olive sur toutes leurs faces. Salez, poivrez. Mettez-les dans un plat avec les gousses d'ail épluchées. Faites cuire au four pendant 1 h 20 sur th.6 (180°C) en les arrosant fréquemment du jus de cuisson. Entre-temps, coupez les aubergines en dés. Emincez les courgettes. Coupez également les tomates et les oignons en quartiers. Faites revenir successivement tous les légumes à l'huile d'olive. Salez et poivrez. Egouttez-les et ajoutez-les 15 mn avant la fin de la cuisson des poulets. Au moment de servir, découpez les poulets. Dressez les morceaux sur les légumes. Garnissez d'olives noires, de petits dés de fromage de chèvre et de romarin.

POULET A LA PROVENCALE AU FENOUIL

1 poulet, 3 c à soupe d'huile, sel, poivre, 500 g de tomates, 1 oignon, 2 gousses d'ail, sel, poivre, thym, laurier, une branche de fenouil.

Coupez le poulet en morceaux, faites-les dorer à l'huile de tous côtés, assaisonnez. D'autre part, vous aurez fait fondre en coulis les tomates pelées et épépinées, avec l'oignon haché, l'ail pilé, l'assaisonnement, le thym, laurier et le fenouil. Versez ce coulis sur les morceaux de volaille dorés, couvrez et laissez cuire doucement pendant 40 mn environ. Servez avec du riz créole ou des pommes de terre rissolées.

POULET A L'ARRABIATA

Pour 4 personnes: 1 poulet, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 30 g de beurre, 3 c à soupe d'huile, sel, poivre, 1/2 verre de vin blanc sec, 1 bol de coulis de tomates, 1 brin de romarin, persil haché à volonté.

Faites revenir dans le mélange beurre-huile l'oignon et l'ail hachés. Ajoutez le poulet coupé en morceaux assez petits, assaisonnez et faites dorer de tous côtés. Mouillez de vin, laissez évaporer, puis joignez le coulis de tomate et le romarin. Faites cuire à petit feu 35 mn. Le coulis doit devenir très dense. Servez saupoudré de persil haché.

POULET A L'ARCHIDUC

Le poulet cuit en cocotte, avec cent cinquante grammes d'oignons finement émincés. La sauce est élaborée sur le feu à partir d'un petit roux, auquel s'ajoute un bon décilitre de lait, un verre à liqueur de fine champagne, un décilitre et demi de crème fraîche, deux cuillerées à soupe de madère, quelques gouttes de citron et, au dernier moment. cinquante grammes de beurre.

POULET A LA SAUCE AU CITRON

Pour 4 personnes: 2 petits poulets, 2 gousses d'ail, 1 citron, sel, poivre, huile d'olive. Pour la sauce: 1 c à café 1/2 de moutarde, 3 c à soupe d'huile d'olive, 2 citrons, une grosse pincée de feuilles de thym frais (ou séché), sel, poivre.

Coupez les poulets en crapaudine en les ouvrant entièrement, de l'estomac à la jointure des ailes, sans séparer les deux moitiés. Frottez-les avec l'ail et le citron, assaisonnez-les et huilez-les. Faites-les cuire de 30 à 40 mn à four chaud, en les retournant de temps en temps et en les badigeonnant d'huile. D'autre part, délayez la moutarde avec le jus des citrons, ajoutez l'huile, le thym et l'assaisonnement. Mélangez sur feu doux pendant 3 mn. Nappez-en le poulet. Vous pouvez faire gratiner à volonté.

POULET A LA SICILIENNE

Faire revenir un poulet coupé en morceaux, le retirer. Faire revenir à huile 2 gousses d'ail entières et 1/2 piment enragé; retirez-les et mettez à leur place 6 tomates pelées et concassées, 2 aubergines et 2 poivrons grillés en dés. Joignez une poignée d'olives hachées, 1 c à soupe de câpres, 3 filets d'anchois dessalés et hachés. Remettre le poulet. Laissez cuire en ajoutant si nécessaire un peu d'eau. Joignez 1 c à soupe de feuilles de basilic. Faites cuire 400 g de spaghetti à l'eau bouillante salée, égouttez-les encore fermes et servez-les avec la sauce préparée.

POULET A L'ESTRAGON

1 poulet de 1 kg environ, 50 g de beurre, 3 ou 4 branches d'estragon, 1 verre de vin blanc sec, 2 c à soupe d'un mélange de ciboulette et de cerfeuil hachés, sel, poivre.

Salez et poivrez l'intérieur du poulet. Ajoutez-y les branches d'estragon avec une cuillère de matière grasse. Fermez le poulet. Déposez-le graissé dans un plat supportant la chaleur du four (préalablement chauffé). Laissez-le pendant une heure environ, jusqu'à bonne cuisson. Entre-temps, préparez un beurre aux fines herbes, c'est-à-dire: malaxez, avec la matière grasse, la ciboulette, le cerfeuil et une branche d'estragon finement hachés. Retirez le jus de cuisson. Déposez-le dans une saucière, dans laquelle vous incorporez le beurre aux fines herbes. Cette sauce accompagnera le poulet à l'estragon.

POULET A L'ESTRAGON

1 beau poulet, un bouquet de feuilles d'estragon, 100 g de beurre, sel, poivre.

Nettoyez l'estragon. Hachez finement les feuilles. Malaxez-les avec le beurre, le sel et le poivre. Farcissez le poulet avec la moitié du beurre à l'estragon, cousez l'ouverture. Enduisez le poulet avec le reste du beurre parfumé et faites-le rôtir à four chaud ou à la broche en l'arrosant souvent avec le jus de cuisson. Dégraissez la sauce avant de servir et servez-la avec le poulet. Vous pouvez aussi lier la sauce avec un peu de crème fraîche.

POULET A L'ESTRAGON

Après avoir vidé et bridé votre poulet, faites le dorer sur toutes ses faces à four moyen. Ajoutez ensuite de l'eau et un peu de vin blanc, ainsi que de l'estragon haché. Arrosez souvent pendant la cuisson. Au moment de servir, découpez votre poulet disposez dessus des feuilles entières d'estragon. Versez le jus dégraissé et passé au tamis. Servez avec des pommes de terre à l'anglaise.

POULET A L'EXOTIQUE

Pour 4 à 6 personnes. Préparation: 30 minutes. Cuisson: 1 heure environ. 1 poulet, 100 g de beurre, 4 pamplemousses, 4 bananes, 1 verre à liqueur de Bénédictine, sel, poivre.

Choisir un poulet plus ou moins gros selon le nombre de convives. Verser à l'intérieur le verre de liqueur en retournant le poulet afin que tout l'intérieur se parfume. Eplucher un pamplemousse en enlevant soigneusement la peau blanche; le couper en morceaux, en farcir le poulet puis recoudre ce dernier et laisser ainsi une heure au frais. Etendre le beurre sur le poulet, saler et poivrer, cuire au four 20 minutes par livre (th 6, 200° environ). Presser le jus d'un demi-pamplemousse; en cours de cuisson, arroser le poulet avec son jus de cuisson auquel on aura ajouté le jus de pamplemousse. Eplucher le reste des pamplemousses et les couper en tranches les mettre dans le plat autour du poulet cinq minutes avant la fin de la cuisson. Eplucher les bananes, les couper en rondelles et les faire sauter quelques minutes, à part dans du beurre. Servir le poulet entouré des rondelles de pamplemousses et de bananes. Au lieu de découper les pamplemousses en tranches, on peut les diviser en quartiers et peler ceux-ci. Les bananes peuvent être remplacées par des quartiers de pommes poêlées.

POULET A L'INDIENNE

Diviser un poulet en plusieurs morceaux, puis mettre ceux-ci dans une cocotte où l'on aura, au préalable, fait revenir deux cuillerées de saindoux, 100 grammes d'oignons, 100 grammes de jambon haché et la chair écrasée de deux pommes de reinette. Ajouter thym, laurier, cannelle, macis. Quand le poulet a pris de la couleur, ajouter une grosse cuillerée de curry, une cuillerée de concentré de tomates et du lait de coco. Faire cuire environ une heure. Dix minutes avant de servir, ajouter le jus d'un citron et de la crème fraîche.

POULET A L'INDIENNE

Ayez deux poulets pesant 1,500 kg ou plus pour qu'ils soient bien en chair. Dans le fond d'une cocotte, disposez des tranches minces de lard maigre, deux cuillerées de beurre, et faites chauffer doucement. Flambez, bridez le poulet, supprimez les pattes. Déposez les poulets sur le lard et faites-les cuire entiers doucement à couvert: vous ne leur ferez prendre couleur que leur cuisson achevée. Elle sera arrêtée avant que les chairs ne se défassent. Pour la sauce, faites-la ainsi pendant la cuisson des poulets. Faites un roux blond avec 60 g de farine, 50 g de beurre. Mouillez-le avec un bouillon d'abattis et laissez cuire lentement, vingt minutes environ. Pendant ce temps, sortez les poulets et découpez-les. Recueillez le jus qui en découle. Ajoutez-le dans la sauce. Dégraissez le jus de la cocotte, puis, dans ce jus, ajoutez une cuillerée de poudre de curry délayé dans très peu d'eau froide. Ajoutez le tout dans la sauce que vous devez passer au chinois ou, tout au moins, à travers une passoire fine. Vérifiez l'assaisonnement. D'autre part, faites cuire du riz à grains longs dans de l'eau bouillante salée, après l'avoir bien lavé à l'eau froide. L'eau doit être assez abondante. Dès qu'il ne croque plus sous la dent, vous l'égouttez. Beurrez légèrement le fond d'une casserole, versez-y le riz, couvrez sans te remuer, posez sur très doux et laissez-le achever de gonfler dans sa propre

vapeur. Vous pouvez avant de servir lui ajouter du beurre, mais ce n'est pas nécessaire. Sur un plat rond, dressez le riz, puis disposez les morceaux de poulet par-dessus, et servez la sauce en saucière.

POULET A L'IRLANDAISE

Faire une pâte feuilletée ou mi-feuilletée. Couper un poulet à cru. Faire dorer les morceaux à l'huile avec deux oignons en rouelles, 200 g de lard maigre haché. Flamber et laisser mijoter un quart d'heure. Beurrer un plat à gratin. Y mettre les morceaux de poulet et la sauce; 150 g de champignons crus en lamelles, 3 oeufs durs en tranches, arroser de crème fraîche, saler et poivrer. Recouvrir le plat de la pâte. Souder les bords à l'eau froide. Badigeonner de jaune d'oeuf et cuire à four moyen vingt minutes.

POULET A L'ITALIENNE

Pour 4 à 5 personnes: 1 poulet bien tendre, 2 cuillerées à soupe de concentré de tomates, 1/2 verre de bouillon, 1/2 verre de vin blanc sec, 100 g de lard fumé, 60 g de beurre, sel, poivre, grains d'anis.

Vous pouvez remplacer le concentré de tomates par des tomates fraîches, dans ce cas-là, épluchez deux tomates, retirez le plus possible de pépins avant de mettre ces légumes dans la cocotte, coupés en morceaux; n'ajoutez pas le bouillon car les tomates rendent suffisamment de jus. Faites fondre le beurre dans une cocotte et mettez-y à revenir le poulet et le lard fumé coupé en petits dés. Le feu ne doit pas être trop fort afin de ne pas laisser noircir le beurre. Lorsque le poulet a pris couleur de toutes parts, mouillez avec le vin blanc, salez, poivrez, ajoutez le concentré de tomates, le bouillon chaud et une cuiller à sel de grains d'anis. Fermez la cocotte et laissez cuire 50 mn environ à feu moyen. Servez avec des épinards cuits à l'eau,

bien égouttés et revenus au beurre. Décorez avec des rondelles d'oeufs durs. Servez la sauce à part en saucière.

POULET ARNEGUY

Pour 4 personnes: un poulet, un dl d'huile d'olive, 2 grosses tomates, 4 fines tranches de bacon, 100 g de chorizo, un bol de petits pois surgelés, un bol de riz, une gousse d'ail, un clou de girofle, 10 grains de poivre, 2 brins de persil, une branche d'estragon, une dose de safran, 3 bol de bouillon chaud ou d'eau, un piment rouge, sel. Coupe le poulet en morceaux, faites-les dorer à l'huile d'olive dans une cocotte. Salez. Ajoutez les tomates pelées et coupées en quartiers, le bacon, le chorizo coupé en rondelles fines et les petits pois. Laissez mijoter à couvert 15 minutes. Faites revenir le foie du poulet dans une sauteuse, avec une cuillerée d'huile. Retirez-le de la sauteuse. Ecrasez-le au pilon avec l'ail, le clou de girofle, le poivre en grains, le persil et l'estragon. Dans la même sauteuse, ajoutez deux autres cuillerées d'huile et versez le riz. Laissez-le bien revenir puis incorporez-lui le contenu de le poêle. Salez, ajoutez le safran et mouillez avec le bouillon ou l'eau, Versez le tout sur le poulet. Laissez cuire à nouveau 20 minutes. Une minute avant de servir, ajoutez le piment rouge coupé en morceaux.

POULET AU BLANC

Préparez un court-bouillon avec les abats d'un poulet, 2 branches de céleri, 2 poireaux émincés, 1 oignon piqué de 1 clou de girofle, 1 bouquet garni, 1 kg de carottes coupées en bâtons de 1/2 cm d'épaisseur et 3 litres d'eau, sel et poivre. Laissez cuire 30 mn. Puis plongez dans la marmite le poulet entier bridé. Faites cuire 1 h à feu moyen. Préparez un roux blanc avec 40 g de beurre et 30 g de farine. Mouillez avec 4 dl de bouillon et faites épaissir sur feu doux. Hors du feu ajoutez 100 g de crème fraîche, sel, poivre et muscade. Dans le fond du plat de service chauffé, versez du riz cuit à la créole dans beaucoup d'eau bouillante salée. Disposez au-dessus les carottes égouttées, entourées des morceaux de poulet et nappez de sauce. Servez très chaud.

POULET AU CELERI

Pour 8 personnes: 3 tasses de poulet cuit coupé en dés, 1 tasse 1/2 de céleri en branche ciselé, 2 oeufs durs, 100 g de gruyère, 100 d'olives noires, laitue.

Une heure avant de servir mettez dans un saladier poulet, céleri et gruyère coupé en dés. Arrosez d'une vinaigrette à la moutarde bien relevée. Au moment de servir ajoutez les olives noires. Mélangez. Sur le dessus disposez, sur quelques feuilles de laitue, les quartiers d'oeufs durs légèrement arrosés de vinaigrette.

POULET AU CHAMPAGNE

Pour 4 personnes. Faites revenir 1 poulet coupé en morceaux assaisonnés et farinés dans un mélange de beurre et d'huile. Quand les morceaux sont bien dorés, retirez-les et faites blondir à leur place 2 échalotes finement hachées. Remettez les morceaux dans la cocotte, mouillez de 1/2 bouteille de champagne, couvrez et laissez mijoter 40 mn. D'autre part, faites blanchir à l'eau bouillante pendant 5 mn 2 carottes, 150 g de coeur de céleri, 150 g de haricots verts très fins et un blanc de poireau, le tout coupé en fine julienne. Egouttez-les. Quand le poulet est cuit, retirez-le, gardez-le au chaud, laissez réduire fortement le jus de cuisson, ajoutez les légumes, liez avec 100 g de crème fraîche, rectifiez l'assaisonnement; laissez mijoter 5 mn et nappez les morceaux de poulet.

POULET AU CHOCOLAT

1 poulet, 2 tomates, 2 oignons, 100 g de raisins secs de Smyrne, 100 g de cacao non sucré, 1 c à soupe d'amandes en poudre, 6 c à soupe de saindoux ou d'huile, sel, poivre, cannelle, grains de coriandre, anis en poudre, bouillon de viande.

Huiler le poulet, saler, poivrer, le faire cuire à four chaud. Sauce: faire chauffer 3 c à soupe d'huile, y mettre à fondre les oignons et les gousses d'ail finement hachés, ajouter les tomates pelées, épépinées, concassées. Laisser revenir. Délayer les amandes en poudre avec un peu de bouillon pour avoir une pâte semi-liquide, versez-la dans la sauce. Procédez de même avec le cacao. Ajouter les raisins, parfumer avec une pincée de chaque aromate. Saler, poivrer. Si la sauce paraît trop épaisse ajouter un peu de bouillon. Faire mijoter doucement. Lorsque le poulet est cuit, napper avec la sauce et servez le reste en saucière.

POULET AU CIDRE

Pour 5 ou 6 personnes: 1 beau poulet, 1/2 litre de cidre, 1/4 de litre de crème, 1 petit verre de calvados, 1 c à soupe de ciboulette et de cerfeuil hachés, un bouquet garni (persil, laurier, thym), 4 oignons, 2 c à soupe de farine, beurre, sel, poivre.

Commencez par découper le poulet en morceaux et par hacher finement les oignons. Dans une cocotte, faites chauffer un bon morceau de beurre et faites-y revenir les morceaux de poulet mais sans les faire colorer. Retirez-les. Ajoutez les oignons hachés. Laissez-les fondre puis remettez le poulet et saupoudrez avec la farine. Laissez cuire quelques instants en remuant avec une cuillère en bois. Mouillez avec le cidre. Remuez à nouveau. Salez, poivrez. Ajoutez le bouquet garni. Couvrez et laissez mijoter environ 45 mn à feu très doux. Retirez alors le bouquet garni. Ajoutez le calvados puis la crème (si la sauce est trop longue, faites-la réduire à feu vif). Continuez la cuisson quelques instants en remuant. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre (vous pouvez le relever d'une pointe de poivre de Cayenne). Au moment de servir saupoudrez avec ciboulette et cerfeuil hachés.

POULET AU CIDRE

Découper le poulet en 8. Ouvrir la carcasse et la couper en petits morceaux. Salez et poivrez les morceaux de poulet, les recouvrir de cidre doux et 1/2 verre de vinaigre de cidre. Mariner 1 heure. Fond de sauce: Faire revenir les morceaux de carcasse, ajouter 1 carotte coupée en rondelles, 1 gros oignon émincé, 1 échalote hachée, de l'estragon, du persil, du thym, du laurier. Laisser fondre doucement à couvert 1 h. Verser alors la marinade et cuire encore 2 heures. Eponger les morceaux de poulet. Les mettre à revenir dans une poêle. Chauffer 1/2 verre d'armagnac, 1/2 verre de vinaigre et verser sur le poulet et flamber. Prendre 2 louches du jus de la sauce verser sur le poulet et cuire 40 mn. Passer la sauce au chinois et écraser un peu les légumes avec un pilon pour lui donner de la consistance. Verser sur le poulet et servir.

POULET AU CITRON 1

Pour 4 personnes: 1 petit poulet bien tendre, 3 citrons, 50 g de beurre, 1 pincée de thym en poudre, 1 dl de crème fraîche, sel et poivre.

Découpez le poulet en 4 morceaux. Coupez 2 citrons; pressez-en 1 1/2 pour en extraire le jus; mettez ce jus de citron dans un plat creux, salez-le et poivrez-le, battez-le légèrement à la fourchette pour bien mélanger mettez les morceaux de poulet à macérer dans ce jus assaisonné pendant au moins une heure. Egouttez les morceaux de poulet, épongez-les dans un torchon propre ou dans du papier de ménage. Mettez le beurre dans une cocotte, faites-le chauffer, lorsqu'il est bien chaud, mais avant qu'il ne colore, jetez-y les morceaux de poulet et faites-les dorer à feu vif en les retournant à la cuillère de bois pour qu'ils soient colorés sur toutes les faces. Lorsque les morceaux sont bien dorés, mouillez-les avec un grand verre d'eau, ajoutez une pincée de thym. Dès que le liquide est à ébullition, baissez le feu, couvrez et laissez cuire 20 minutes à feu doux. Lorsque le poulet est cuit, réservez au chaud. Augmentez le feu sous la cocotte pour faire réduire le jus de cuisson de moitié. Coupez en rondelles le demi-citron; pressez le citron entier restant, mettez la crème dans la cocotte; remuez bien à la cuillère de bois et laissez épaissir pendant 2 à 3 mn à feu moyen. Eteignez le feu, ajoutez le jus de citron; rectifiez l'assaisonnement de la sauce: nappez-en les morceaux de poulet, décorez avec les rondelles de citron. Accompagner de riz cuit à la créole.

POULET AU CITRON 2

Pour 6 personnes: 1 poulet. Marinade: 3 citrons, 6 c à soupe d'huile, 2 échalotes, 2 gousses d'ail, sel, poivre, 1 c à café de paprika doux, 1 c à café d'herbes de Provence séchées (ou thym, laurier, romarin émiettés). Pour la sauce: 1 verre de vin blanc sec, le foie du poulet. Pour servir: 300 g de riz long grain, 6 tomates.

Coupez le poulet en 6 morceaux. Préparez la marinade en mélangeant le jus des citrons, l'huile, les échalotes et l'ail hachés menu, l'assaisonnement et les herbes. Mettez-y le poulet et laissez macérer 3 à 4 h en retournant souvent la viande. Egouttez-la et conservez la marinade pour la sauce. Disposez chaque morceau de poulet sur une feuille de papier d'aluminium légèrement huilée, arrosez d'un filet de citron et refermez les papillotes. Faites cuire à four chaud 30 mn environ. Pour préparer la sauce: faites mijoter la marinade en lui ajoutant le vin

blanc sec et le foie du poulet écrasé à la fourchette. D'autre part, faites cuire le riz dans 2 fois et demi son volume d'eau salée, jusqu'à ce qu'il ait absorbé tout le liquide (20 à 25 mn) et passez les tomates huilées sous le gril pendant 10 mn (à la fin de la cuisson du poulet). Servez la sauce et ces accompagnements avec le poulet. Si vous voulez que les morceaux de poulet soient dorés à l'intérieur des papillotes, ouvrez celles-ci 5 mn avant la fin de la cuisson et placez-les, ouvertes, sous le gril du four, ou faites-les rissoler à la poêle avant de les enfermer dans les papillotes. Vous pouvez aussi paner les morceaux de poulet après les avoir fait mariner, et les faire griller 5 mn sous le gril du four avant de les enfermer dans les papillotes. La même recette peut se faire en remplaçant les herbes de Provence par quelque brins d'estragon frais.

POULET AU CITRON 3

Préparation: 30 mm. Attente 12 h. Cuisson 1 h. Pour 4 personnes: 1 poulet de 1,6 kg coupé en 8 morceaux, 3 citrons, 1 botte d'oignons nouveaux, 20 cl de bouillon de volaille (préparé avec 1 tablette de concentré), 5 c à soupe d'huile d'olive, 3 feuilles de sauge, 1 brin de thym, sel, poivre.

Salez, poivrez les morceaux de poulet. Mettez-les dans un plat creux. Arrosez les de 2 c à soupe d'huile d'olive et du jus de 2 citrons. Tournez-les pour qu'ils s'imprègnent de cette marinade. Couvrez. Laissez mariner pendant au mois 12 h au réfrigérateur. Egouttez les morceaux de poulet. Faites-les ensuite dorer sur toutes les faces dans une cocotte avec 3 c à soupe d'huile d'olive. Réservez-les. Dans la même cocotte. faites revenir les oignons nouveaux, épluchés, pendant 4 a 5 minutes sans les laisser colorer. Remettez les morceaux de poulet. Ajoutez la sauge et le thym émietté. Mouillez avec le jus de la marinade et le bouillon. Couvrez. Laissez mijoter 1 h. A mi-cuisson ajoutez 1 citron coupé en rondelles. Au moment de servir rectifiez l'assaisonnement. Accompagnez d'un riz blanc et de courgettes sautées à l'huile d'olive. Vous pouvez remplacer les rondelles de citron frais par des citrons confits (vendus dans les épiceries orientales), coupés en quartiers. Si vous préférez les préparer vous-mêmes: coupez 4 gros citrons en tranches de 1,5 cm. Placez-les dans une passoire, saupoudrez-les de 2 c à soupe de sel et laissez les dégorger 12 h. Disposez-les ensuite dans un bocal et recouvrez-les de 1/2 litre d'huile d'olive. Vous pouvez les consommer au bout de huit jours. Le reste peut se conserver au frais pendant 15 jours environ.

POULET AU CITRON A LA MAROCAINE

Pour 10 personnes: 2 gros poulets, 6 à 8 citrons confits surgelés, 500 g de gros oignons doux, 500 g de grosses olives noires charnues, 5 ou 6 gousses d'ail, 1 tasse à thé d'huile d'olive, sel, poivre, coriandre, clous de girofle, safran, persil. Pour servir: 2 kg de couscous.

Flambez les poulets, introduisez un citron confit dans chaque poulet pour parfumer la chair. Glissez deux autres moitiés sous les ailes. Ficelez le tout. Salez, poivrez. Coupez les oignons et l'ail en lamelles, faites-les à peine blondir, en ajoutant cinq ou six cuillerées d'huile, une bonne cuillerée de coriandre, du persil, du poivre concassé, les clous de girofle, deux petits tubes de safran (6 g). Posez les poulets, faites- les à peine blondir. Versez de l'eau ou du bouillon à mi-hauteur. Couvrez et laissez cuire à petit feu en ajoutant en cours de cuisson de

l'huile d'olive. Retournez les poulets pour qu'ils cuisent régulièrement. Quand ils sont très tendres, retirez-les, faites réduire la sauce, ajoutez les olives, les citrons coupés en quatre et les foies de volaille. Laissez mijoter dix minutes et servez avec du couscous.

POULET AU CITRON VERT

Pour 4 personnes: 1 poulet coupé en quatre, 2 citrons verts, 1 échalote, 10 cl de crème fraîche, 10 cl de bouillon de volaille, huile, sel et poivre.

Faire macérer les morceaux de poulet dans le jus des citrons pendant 1 heure. Les égoutter et les faire revenir dans une cocotte avec 2 c à soupe d'huile et l'échalote hachée grossièrement. Saler et poivrer. Arroser avec le jus des citrons et le bouillon de volaille. Laisser cuire à feu doux et à couvert pendant 30 mn. Retirer et placer les morceaux de poulet sur un plat. Ajouter la crème au jus de cuisson et chauffer en remuant pendant quelques minutes. Napper la viande avec cette sauce.

POULET AU COMTE

Pour 6 personnes: 1 beau poulet fermier (de Bresse de préférence), 50 g de beurre pour la cuisson du poulet, 1 kg de comté affiné, coupé en petits dés ou râpé, 75 cl de vin blanc (Côtes du Jura de préférence), 1 à 3 gousses d'ail (suivant votre goût), 1 petit bouquet garni, 1 cuillère de farine, 1/4 de litre de crème, 200 g de champignons de Paris cuits, sel, poivre.

Faites dorer à couvert les quatre quarts du poulet. Au bout de 10 minutes, dégraissez, puis vous mouillez avec le produit liquide d'une fondue au comté qui se prépare ainsi: Coupez le comté en petits cubes, ou râpez-le, et mettez-le dans le poêlon. Faites chauffer et mouillez immédiatement avec le vin blanc, 2 à 3 verres environ en remuant sans arrêt à la cuillère en bois, jusqu'à ce que le comté soit complètement fondu. Selon la consistance de votre fondue, ajoutez encore un peu de vin blanc, si vous la trouvez trop épaisse. Remuez à la cuillère en bois afin de la lier: la fondue doit avoir l'aspect d'une crème lisse et homogène. Assaisonnez de poivre fraîchement moulu. Le poulet étant cuit (3/4 d'heure environ), tenez-le au chaud après avoir récupéré le liquide de cuisson dans un récipient à col étroit. Laissez reposer quelques minutes, puis prélevez une cuillère de beurre de comté qui monte en surface. Confectionnez avec celui-ci un roux blanc avec une cuillère de farine et mouillez avec le reste intégral du liquide de cuisson. Ajoutez la crème et les champignons. Rectifiez l'assaisonnement. Nappez le poulet de cette sauce et servez.

POULET AU CRESSON

Pour 4 personnes: 1 poulet, 3 échalotes, 75 g de beurre, 1/2 dl de vin blanc, 1 botte de cresson, 1 jaune d'oeuf, 150 g de crème fraîche.

Coupez le poulet en morceaux; pelez et hachez les échalotes. Faites revenir doucement le poulet et les échalotes dans la matière grasse chaude, assaisonnez, mouillez de vin blanc,

couvrez et laissez cuire doucement une quarantaine de minutes. Pendant ce temps, nettoyez soigneusement le cresson et hachez-le grossièrement. Battez ensemble le jaune d'oeuf et la crème fraîche avec une pincée de sel et de poivre. Quand le poulet est cuit, liez la cuisson avec le mélange crème-jaune d'oeuf. Ajoutez le cresson, donnez juste un bouillon et retirez du feu. Servez avec des pommes croquettes.

POULET AU CURRY

Découpez le poulet cru et passez-le dans de la farine. Faites le dorer dans une casserole contenant un gros morceau de beurre. Salez, poivrez et ajoutez à la cuisson un verre de vin blanc sec ou un verre d'eau. D'autre part faites fondre dans un gros morceau de beurre un gros oignon coupé finement. Ajoutez 2 tasses d'eau, sel, poivre et une cuillerée à café de curry. Liez avec une cuillerée à café de crème de maïs.

POULET AU CURRY

4 cuisses de poulet, huile pour la cuisson, 3 oignons, ail, 2 c à soupe de coriandre, 2 c à soupe de cumin, 1 c à café de gingembre, 1 c à café de curcuma, 1/2 c à café de cannelle, 4 clous de girofle, 3 cardamome, 1 grande boîte de tomates pelées ou équivalent en fraîches, 1 c à soupe de concentré de tomates, 2 c à café de poudre de Chili.

Faire revenir le poulet puis les oignons et les épices ajouter le reste des ingrédients et cuire.

POULET AU FROMAGE

Fendez le poulet un peu sur le dos. Aplatissez-le avec le plat du couperet. Faites-le revenir dans une casserole (une sauteuse de préférence) avec un peu de beurre. Mouillez d'un quart de verre de vin blanc, et avec autant de bouillon fait des pattes, du cou, des ailes et des abats. Mettez-y un petit bouquet de persil et de ciboulette, un quart de gousse d'ail un clou de girofle, un quart de feuille de laurier, thym, salez, poivrez. Faites cuire trois quarts d'heure à petit feu (qu'il ne fasse que mijoter). Surveillez et retournez. Otez le poulet. Ajoutez à la sauce une demi-noix de beurre maniée d'une pincée de farine. Liez la sauce sur le feu. Mettez en une partie dans le plat à servir; sur cette sauce, répandez une demi-poignée de fromage râpé, mettez le poulet sur le dessus couvrez du reste de la sauce en saupoudrant de gruyère râpé. Mettez ensuite au four à feu doux. Surveillez et dès que le poulet se dore, servez chaud.

POULET AU GINGEMBRE

1 poulet de 750 g découpé, 1 morceau de gingembre frais, sel, 1 gousse d'ail écrasée, huile, 1 oignon moyen émincé.

Désosser le poulet, couper la viande en petits morceaux et saler. Faire revenir cette viande dans peu d'huile, sans laisser dorer, et en rajoutant constamment de l'eau chaude, jusqu'à cuisson complète. Laver et éplucher le gingembre, puis le couper en longues lanières très minces (en quantité variable selon le goût). Si on lui trouve une saveur trop brûlante, on peut l'imprégner de sel, puis le relever en prenant soin de retirer toute l'eau. Faire rissoler le gingembre dans un peu d'huile, jusqu'à ce qu'il dégage un parfum prononcé, mais pas trop longtemps. Le sortir de la casserole et le laisser en attente. Faire revenir l'ail et l'oignon et les mettre, avec le gingembre dans un poêlon avec la viande du poulet. Mouiller avec un peu d'eau chaude et chauffer 10 minutes avant de servir. Servir chaud.

POULET AU GRATIN

Pour 6 à 8 personnes: 1 gros poulet, 2 poireaux, 2 oignons, 1 branche de céleri, 50 g de beurre, un bouquet garni, sel, poivre, 1 litre d'eau ou de bouillon de volaille (eau et cube), 250 g de jambon cru, 200 g de gruyère en lamelles. Sauce: 50 g de beurre, 1 c à soupe de farine, 1/2 litre de bouillon de cuisson du poulet, 100 g de crème fraîche, sel, poivre.

Coupez la volaille en morceaux. Nettoyez et émincez les légumes, faites-les fondre doucement dans le beurre. Posez les morceaux de poulet par-dessus, joignez le bouquet garni, mouillez d'eau ou de bouillon. Laissez cuire 1 h 30 (30 mn en autocuiseur). Egouttez la volaille, désossez-la, retirez la peau, coupez la chair en filets. Rangez-les dans un plat à gratin en alternant avec des tranches de jambon et de gruyère. Faites un roux avec le beurre et la farine, mouillez de bouillon, faites épaissir en remuant, joignez la crème, assaisonnez. Nappez le plat préparé avec la sauce et réchauffez au four chaud pendant 30 mn environ.

POULET AU GRENACHE

Pour 6 personnes: 1 poulet de 1,300 kg environ, 2 c à soupe d'huile, 50 g de beurre, 20 cl de grenache ou de vin doux naturel quelconque, 20 g de Maïzena (2 cuillerées à soupe rases), 50 g de crème fraîche, 3 tomates, 2 gousses d'ail, thym, laurier, sel, poivre, noix de muscade.

Découpez votre poulet en 8 morceaux et faites dorer dans le mélange beurre et huile. Salez, poivrez. Ajoutez les tomates pelées et coupées en morceaux, l'ail haché, le thym, le laurier et la noix de muscade (une pointe). Mouillez avec le vin et laissez bouillonner doucement, à cocotte découverte, pendant 30 minutes. Au Moment de servir, délayez la Maïzena dans très peu d'eau, ajoutez la crème, liez la sauce avec ce mélange. Laissez frémir une 1 minute et servez.

POULET AU LAIT DE COCO

1 oignon moyen haché; 1 gousse d'ail écrasée, 250 g de porc haché, couenne de porc hachée, poivre blanc ou de Cayenne au choix, sel ou nuoc mam, lait de coco, 1 poulet de 1 kg.

Mélanger dans un récipient l'oignon, l'ail, le porc, la couenne, le poivre, le sel et un peu de lait de coco. Farcir le poulet bien nettoyé avec ce mélange et le mettre à cuire dans un récipient profond, à demi rempli de lait de coco. Cuire à petit feu jusqu'à ce que le poulet soit cuit et que le lait ait épaissi: il doit former une sorte de crème. Servir chaud, nappé de sauce.

POULET AU PAPRIKA

Pour 4 personnes: 1 poulet, 4 c à soupe d'huile, 4 oignons, 1 c à soupe de paprika, sel, poivre, 2 dl de bouillon (eau et cube), 1 gousse d'ail, 1/4 litre de yaourt.

Coupez le poulet en morceaux. Faites-les revenir à l'huile de tous côtés. Retirez-les et à leur place, faites fondre doucement les oignons hachés, retirez du feu, saupoudrez de paprika, assaisonnez, mouillez de bouillon, remettez sur le feu, joignez les morceaux de poulet ainsi que la gousse d'ail écrasée. Laissez mijoter pendant 1 h à feu doux. Liez la sauce en fin de cuisson avec le yaourt, rectifiez au besoin l'assaisonnement et saupoudrez à volonté d'aneth (ou de sommités de fenouil hachées).

POULET AU PAPRIKA A LA HONGROISE

1 poulet, 2 oignons, 75 g de saindoux, 1 c à soupe de paprika doux de Hongrie, 1/4 litre d'eau, 2 tomates, 1 poivron rouge, sel à volonté, 3 c à soupe de crème fraîche, ciboulette.

Coupez le poulet en morceaux. Pelez et hachez finement les oignons. Faites-les dorer dans le saindoux, sans les laisser brûler. Quand les oignons sont bien rissolés, retirez la casserole du feu, puis saupoudrez de paprika et mouillez d'eau. Remettez sur le feu, ajoutez alors le poulet, puis les tomates épépinées et concassées ainsi que le poivron épépiné et coupé en fines lamelles. Salez, couvrez et laissez mijoter 40 mn en ajoutant, si besoin est un peu d'eau pendant la cuisson (si la sauce réduit trop). Au moment de servir, retirez les morceaux de poulet et ajoutez la crème fraîche dans la casserole de cuisson. Ne laissez lus bouillir. Nappez ensuite le poulet, saupoudrez de ciboulette hachée.

POULET AU POIVRE ET AUX EPICES

Mesure 1 tasse = 1/4 de litre. Pour 4 personnes: 2 c à soupe de poivre en grains de Szechuan, 2 c à soupe de graines de coriandre, 3/4 de c à soupe de poivre rouge écrasé, 1/2 c à café de sel, 3/4 de tasse de cilantro (mélange de feuilles de coriandre et d'écorce d'orange) frais haché, 6 grosses gousses d'ail, 1 c à soupe de zeste d'orange émincé, 1 c à soupe d'huile de sésame, 300 g de blancs de poulet, 5 c à soupe de sauce soja.

Chauffer une poêle. Y mettre le poivre en grain, les graines de coriandre, le poivre rouge, remuer jusqu'à ce que les épices dégagent leur parfum, environ 2 mn. Mettre les épices dans un mixeur, mixer pendant 30 secondes. Ajouter cilantro, ail, zeste d'orange et l'huile et mixer 30 secondes. (Cette pâte peut se conserver 3 jours au réfrigérateur). Chauffer le four à 190°C. Place les morceaux de poulet dans un plat à four, l'arroser de sauce soja, et l'enrober sur

chaque face avec la pâte d'épices. Laisser reposer 15 minutes. Cuire jusqu'à ce que le poulet soit doré (environ 25 mn), l'arroser de temps en temps et ajouter un peu d'eau si il ne reste pas assez de jus.

POULET AU PORTO

Pour 4 à 5 personnes: 1 poulet, 2 verres de porto de préférence blanc, 2 jaunes d'oeufs, 2 c à soupe de crème, beurre, sel, poivre.

Découpez le poulet en morceaux. Faites-le revenir à la sauteuse dans le beurre, mais sans le laisser dorer. Salez, poivrez et faites cuire à couvert environ 40 minutes. Lorsque le poulet est cuit, retirez les morceaux et disposez-les sur un plat chaud. Déglacez la sauteuse avec le porto. Par ailleurs, battez les jaunes d'oeufs avec la crème. Ajoutez cette liaison dans la sauteuse hors du feu. Remettez une minute à feu doux sans cesser de remuer. Salez, poivrez. Nappez le poulet. Accompagnez de pommes de terre sautées. On peut aussi réaliser cette recette avec du porto rouge, mais le porto blanc est préférable parce qu'il est moins doux et donne à la sauce un goût beaucoup plus relevé.

POULET AU RIZ A L'ITALIENNE

2 petits poulets de 600 g environ, 200 g de riz, 50 g de beurre, 2 oignons, 1 poignée de persil, 1 c à thé de basilic, 300 g de champignons, 3 c à soupe de concentré de tomates, eau, sel, poivre.

Découpez les poulets et faites dorer les morceaux. Dans le même caquelon, ajoutez les oignons finement hachés, le sel, le poivre ainsi que le basilic. Lorsque les oignons sont bien revenus, incorporez les champignons éminces, le concentré de tomates et couvrez à demi d'eau. Laissez cuire à l'étouffée pendant une heure environ. Une dizaine de minutes avant de servir, éparpillez le persil haché. Faites cuire séparément du riz à la créole et étendez-le sur un plat de service chauffé. Disposez alors les morceaux de poulet ainsi que la sauce.

POULET AU ROMARIN

2 petits poulets, 4 pointes de couteau de romarin, sel, poivre, 2 c à soupe d'huile d'olive, 8 tomates, persil, 50 g de beurre, 1 filet de fine.

Badigeonnez les poulets d'huile et assaisonnez de sel, de poivre et de romarin. Faites-les ensuite rôtir pendant une heure environ. D'autre part, épépinez et pelez les tomates. Coupez-les en quartiers et faites-les revenir dans la matière grasse avec du persil haché. Laissez mijoter pendant quinze minutes. Dans un plat de service, posé sur un réchaud de table, disposez les poulets rôtis, coupés en deux. Garnissez avec les tomates et flambez à la fine.

POULET AU VERJUS

Pour 4 personnes: un bon poulet (environ 1 kg 400), 3 c à soupe de jus de raisin vert (verjus), 1/2 verre de consommé de volaille (préparé avec des tablettes de concentré), 4 gousses d'ail, 1 c à soupe de persil haché, graisse d'oie (ou à défaut huile.

Coupez le poulet en morceaux. Salez-le, poivrez-le. Faites-le revenir dans la graisse d'oie et laissez-le cuire 5 mn à feu moyen-doux en couvrant à demi. Au bout de ce temps, ajoutez le verjus plus 1/2 verre de consommé de volaille (ou à la rigueur d'eau) ainsi que l'ail et le persil haché. Laissez finir la cuisson pendant 10 mn en couvrant, mais aux trois-quarts seulement. Servez avec des pommes paysanne.

POULET AU VIN BLANC

Pour 6 personnes: un poulet coupé en morceaux, une cuillerée à soupe de farine, une tranche de jambon cru de 150 g, 3 petits oignons, 30 g de beurre, 2 cuillerées à soupe d'huile, un verre de vin blanc, une gousse d'ail écrasée, un peu de zeste de citron râpé, sel, poivre, une pincée de noix de muscade.

Salez poivrez et farinez les morceaux de poulet. Coupez le jambon en fines languettes. Hachez les oignons. Chauffez le beurre et l'huile dans une sauteuse. Faites-y dorer le poulet. Ajoutez les oignons mélangez. Incorporez ensuite le jambon cru et mélangez encore. Mouillez avec le vin cuillerée par cuillerée. Couvrez. Cuisez à petit feu. Allongez au besoin la sauce avec un peu d'eau chaude, au cours de la cuisson. Dix minutes avant de servir ajoutez l'ail, une pincée de noix de muscade et de zeste de citron râpé. Servez avec des pommes de terre sautées.

POULET AU WHISKY

Préparation: 15 minutes. Cuisson: 40 minutes. 4 cuisses de poulet, 30 g de beurre, 1 dl de whisky, 400 g de champignons de Paris, 4 cuillères à soupe de crème fraîche, 1 cuillère à soupe de persil haché, 200 g de petits oignons blancs, 50 g de dés de lardons fumés, sel, poivre.

Dans une cocotte, faire chauffer le beurre. Faire revenir les cuisses de poulet sur toutes les faces. Dès qu'elles ont doré, mouiller avec le whisky et flamber. Saler et poivrer. Couvrir et laisser cuire sur feu doux pendant 20 mn. Faire suer les champignons de Paris dans une casserole pendant 10 minutes. Ajouter le persil, la crème fraîche, les petits oignons blancs et les lardons. Laisser cuire à nouveau pendant 1O mn. Servir bien chaud avec des pâtes fraîches.

POULET AUX AMANDES 1

Désosser le poulet. Avec les os et déchets, faire un bouillon corsé. Dorer les morceaux de chair au saindoux. Poudrer de farine et laisser roussir, ajouter partie du bouillon avec sel, une tomate, des champignons et laisser mijoter une demi-heure. Ajouter des amandes grillées. Faites repartir la cuisson 1/4 d'heure. Servir avec du riz et de la sauce soja.

POULET AUX AMANDES 2

Désosser un poulet de 1 kg. Conserver la carcasse pour faire un bouillon avec 1/2 litre d'eau. Couper le poulet en lanières et le faire sauter avec du saindoux, un oignon et un gousse d'ail finement émincés. Saupoudrer de farine, mélanger, laisser griller légèrement quelques minutes. Mouiller avec le bouillon petit à petit pour qu'il ne se forme pas de grumeaux. Ajouter 1 tomate pelée, épépinée et finement hachée, 4 morceaux de sucre, 4 g de glutamate, 10 g de champignons noirs (trempés dans de l'eau tiède et coupés en petits morceaux), ajouter également l'eau de trempage. Rectifiez l'assaisonnement sel et poivre. Laisser mijoter 30 mn. Ajouter dans la cocotte 100 g d'amandes grillées et salées. Mélanger bien. Laisser encore cuire 15 mn à feu doux. Au moment de servir ajouter 1 c à soupe de sauce soja dissoute dans un peu de sauce. Servir avec du riz nature.

POULET AUX AMANDES 3

Pour 4 personnes: un poulet de 1,3 kg, 200 g d'amandes nature pelées, 80 g de beurre, 2 oignons, 1 beau poivron, poivre rouge, gingembre en poudre, clou de girofle, sel et bouquet de persil.

Bien nettoyer le poulet et le passer rapidement sous l'eau courante froide. Dans une grande casserole, mettre de l'eau salée à bouillir. Y plonger le poulet. Eplucher et couper en rondelles les oignons. Les mettre à cuire avec le poulet. Epépiner et couper le poivron en fines lamelles. Les ajouter au bouillon de cuisson. Aromatiser avec le poivre rouge, le gingembre en poudre, les clous de girofle et le persil haché. Les quantités dépendent de votre goût; n'ayez pas peur de goûter le bouillon. Apres 1/2 heure de cuisson, ajouter le beurre et les amandes. Laisser cuire encore 15 mn. Sortir le poulet de la casserole et le garder au chaud. Laisser cuire encore le bouillon pour le faire réduire, Servir le poulet très chaud entouré de sa sauce. Présenter en même temps des amandes dans une petite coupe. Pour faire cette recette, vous pouvez également utiliser une poule. Mais dans ce cas, il faut augmenter le temps de cuisson d'au moins 45 mn. En accompagnement: servir un flan de pommes de terre.

POULET AUX AMANDES 4

Mesure 1 tasse = 1/4 d litre. Pour 4 personnes: 1 1/2 de tasses d'eau, 4 c à soupe de sherry sec ou de vin de riz, 4 c à café de sauce soja, 1 c à café de bouillon de poulet instantané, 4 blancs de poulet, 1 blanc d'oeuf, 1/2 c à café de sel, 1 grosse carotte, 6 oignons verts, 3 branches de

céleri, 8 champignons frais émincés, 3 tasses d'huile, 1/2 tasse d'amandes (environ 90 g), 1 c à café de gingembre râpé, 1/2 boîte de pousses de bambous.

Mélanger l'eau, 2 c à soupe de sherry, 1 1/2 c à café de maïzena, la sauce soja et le bouillon dans une petite casserole. Cuire en remuant à feu modéré jusqu'à ce que la mixture épaississe, environ 5 minutes. Garder au chaud. Couper le poulet en lanières. Mélanger les 2 c à soupe de sherry restantes avec 1 c à café de maïzena, le blanc d'oeuf et le sel. Y enrober les lanières de poulet. Chauffer l'huile à 190°C dans un wok. Ajouter 1/3 du poulet, cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, 3 à 5 minutes. Déposer sur du papier absorbant. Recommencer 2 fois avec le reste du poulet.

Laisser 2 c à soupe d'huile dans le wok, y mélanger et dorer les amandes environ 2 minutes. Egoutter. Ajouter les carottes en rondelles et le gingembre, faire revenir 1mn. Ajouter les oignons et le céleri émincés. Faire revenir jusqu'à ce que ce soit croustillant et tendre, 3 minutes environ. Remettre le poulet et les amandes, ajouter la sauce. Faire chauffer le tout.

POULET AUX AMANDES 5

1 poulet, 4 cuillères à café de maïzena, 1 cuillère à café de sel, 1/2 cuillère à café de poudre de 5 épices, 3 gros oignons, 450 g de champignons de Paris, 1 tasse d'amandes émondées, 1/2 tasse de bouillon de volaille, 1 cuillère à café de sauce de soja, 450 g de pousses de bambou.

Désosser le poulet, retirer la peau et couper en petits morceaux allongés. Préparer un mélange constitué de maïzena, de sel, de poudre " 5 épices ". Mettre de l'huile dans un wok, faire dorer les amandes, les retirer, idem pour le poulet. Faire revenir les champignons et les pousses de bambou, ajouter la maïzena délayée dans de l'eau froide, la sauce de soja et mouiller avec le bouillon. Dès que la sauce a un peu épaissi, remettre le poulet et les amandes. Dès que le mélange est chaud, retirer du feu.

POULET AUX AMANDES 6

Désosser un jeune poulet d'un kilo. Couper en minces lamelles. Dans une poêle à huile bien chaude, jeter d'abord oignon et ail hachés fin qui doivent simplement blondir. Mettre le poulet. Retourner. Lorsque la viande est saisie, ajouter une cuillerée à soupe de farine. Remuer constamment. Saler, poivrer. Cinq minutes après ajouter un verre d'eau. Laisser cuire 10 mn à four moyen. Mettre 300 g d'amandes grillées non salées, 10 g de champignons noirs trempés d'avance, une cuillerée de sauce de soja. Laisser mijoter encore 10 mn et servir.

POULET AUX AMANDES ET NOISETTES

Pour 4 personnes: 1 poulet entier ou découpé en morceaux, 150 g de beurre, 2 c d'huile, 150 g de poitrine de porc demi-salée, 12 petits oignons, 4 gousses d'ail, 2 échalotes, 1 verre de vin blanc sec, 1 verre à liqueur de cognac, 100 g d'amandes décortiquées, 100 g de noisettes décortiquées, 1 petit pot de crème fraîche, sel, poivre.

Faire dorer le poulet de tous côtés en cocotte dans l'huile et la moitié du beurre bien chaud mais non fumant. Ajouter le lard de poitrine découpé en lardons et les oignons, faire dorer légèrement puis ajouter encore l'ail et les échalotes hachés, le sel (modérément), le poivre, mouiller avec le vin blanc et le cognac, couvrir et laisser cuire trois quarts d'heure à feu doux. Pendant ce temps, faire dorer les amandes et les noisettes dans le beurre restant, les écraser au pilon puis les ajouter au poulet 10 minutes avant la fin de la cuisson. Rectifier l'assaisonnement s'il y a lieu. Dresser le poulet sur le plat de service. Mélanger la crème fraîche à la sauce et verser autour de la volaille. Servir aussitôt.

POULET AUX ANCHOIS

Pour 4 personnes: 1 poulet, 4 c à soupe d'huile, sel, poivre, 1 oignon, 1 dl de vin blanc sec ou de bouillon de volaille, 2 c à soupe de vinaigre, 1 feuille de laurier, une pincée de marjolaine ou d'origan séché, une poignée d'olives noires. Sauce: 2 filets d'anchois dessalés, 2 gousses d'ail, 1 dl de vinaigre.

Coupez le poulet en morceaux; faites-les rissoler en sauteuse dans l'huile chaude, assaisonnez. Retirez-les, faites couler la plus grande partie de la graisse; jetez l'oignon haché et l'ail pilé dans le fond d'huile qui reste, laissez revenir. Déglacez avec le vin et le vinaigre, remettez le poulet, joignez les herbes. Couvrez et laissez mijoter 30 mn. Pendant ce temps, faites blanchir les olives 2 mn à l'eau bouillante, égouttez-les et émincez-les. Ajoutez-les au poulet 10 mn avant la fin de la cuisson. Pilez les anchois avec l'ail et diluez le tout avec le vinaigre retirez les morceaux de poulet sur le plat de service, gardez au chaud. Mettez la purée d'anchois dans la sauteuse et remuez pendant quelques minutes. Versez cette sauce sur le poulet.

POULET AUX ARACHIDES

Faire rôtir un poulet, aux trois quarts. Faire griller des arachides à la poêle, les peler puis les piler dans un mortier et les faire cuire à l'eau de façon à obtenir une bouillie. Découper le poulet. Envelopper les morceaux de cette bouillie et faire revenir le tout jusqu'à cuisson complète.

POULET AUX AROMATES

Farcissez un beau poulet de 200 g de veau haché avec son foie, basilic, estragon, romarin, les queues de 250 g de champignons et une poignée de persil. Assaisonnez, ajoutez 1 filet de cognac. Bridez le poulet et faites-le cuire, au beurre, dans une cocotte, pendant 1 heure environ. Dix minutes avant la fin de la cuisson ajoutez les têtes de champignons.

POULET AUX ASPERGES

Pour 4 à 5 personnes: 1 beau poulet, 2 kg d'asperges courtes, un bottillon de pointes d'asperges, 200 g de crème fraîche, beurre, sel, poivre, 30 g de farine, un jaune d'oeuf.

Faites cuire le bottillon de pointes d'asperges 10 à 15 minutes à l'eau bouillante légèrement salée. Egouttez-les. Faites réduire si nécessaire le jus de cuisson de façon à obtenir environ 1/2 litre de liquide. Faites revenir le poulet en cocotte dans du beurre en le retournant fréquemment. Ne le laissez pas trop colorer. Baissez le feu et faites cuire à couvert à feu doux en ajoutant de temps en temps une à deux cuillerées à soupe du jus de cuisson des asperges. Salez à mi-cuisson, mais très légèrement. Pendant ce temps, faites cuire les asperges à l'eau bouillante salée. Quand le poulet est cuit, retirez-le et déglacez la cocotte avec le reste de cuisson des pointes d'asperges (il faut obtenir environ 1/4 de litre de liquide). Passez ce jus déglacé au chinois. Faites alors un petit roux blanc avec 30 g de beurre, 30 g de farine. Mouillez avec le jus déglacé. Laissez cuire environ 10 minutes en remuant avec une cuillère de bois. Ajoutez alors hors du feu le jaune d'oeuf délayé avec la crème fraîche, Laissez cuire quelques minutes à feu doux, sans laisser bouillir et sans cesser de remuer. La sauce doit alors avoir une consistance bien crémeuse. Réduisez en purée au mixer ou à la fourchette les pointes d'asperges du bottillon. Incorporez cette purée à la sauce. Rectifiez l'assaisonnement (n'oubliez pas le poivre). Disposez le poulet sur un plat chaud. Entourez-le avec les asperges. Nappez légèrement avec la sauce. Servez le reste de cette sauce en saucière.

POULET AUX CEPES

Pour 6 personnes: 1 poulet, 500 g de cèpes, 80 g de beurre, 2 cuillerées d'huile, sel, poivre, 1 truffe ou 1 petite boîte de morceaux de truffe.

Dans une cocotte, faire chauffer la moitié du beurre et l'huile puis y faire dorer le poulet de tous côtés. Ensuite, le laisser cuire à feu moyen. Pendant ce temps, préparer les cèpes: les parer, les laver rapidement dans de l'eau citronnée ou vinaigrée, les essuyer avec un linge fin ou du papier absorbant et les couper en morceaux. Mettre le reste du beurre dans une poêle et y faire revenir les cèpes pendant 10 minutes; saler. poivrer puis les ajouter dans la cocotte avec le poulet. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire; couvrir et laisser mijoter le tout pendant encore une dizaine de minutes. Ce laps de temps écoulé, retirer le poulet, le couper en morceaux et le servir, entouré des cèpes. après l'avoir parsemé de morceaux de truffes. Les cèpes pourront être cuits avec de l'ail et du persil avant d'être ajoutés dans la cocotte. On ne mettra pas alors les morceaux de truffes dont la saveur serait tuée par les aromates.

POULET AUX CHAMPIGNONS A LA CHINOISE POI

Pour 4 personnes: 350 g de blancs de poulet, 25 g de champignons noirs séchés, 500 de pois mangetout, 1 morceau de gingembre frais de 2 cm, 3 c à soupe de xérès, 1 c à café de Maïzena, 1 c à café de sucre, 2 c à soupe de sauce de soja, 2 c à soupe d'huile, poivre.

Mettez les champignons noirs à réhydrater dans un bol d'eau tiède pendant 10 à 15 minutes. Entre temps, effilez les pois. Coupez-les en deux. Emincez finement les blancs de poulet.

Epluchez le morceau de gingembre et coupez-le en tout petits morceaux. Dans un bol, mélangez la sauce de soja, la Maïzena, le xérès et le sucre. Poivrez légèrement. Chauffez l'huile- dans un wok ou dans une poêle assez profonde à feu vif, puis faites revenir les blancs de poulet pendant 4 à 5 minutes. Retirez-les et remplacez-les par les pois. Faites-les cuire pendant 5 mn en mélangeant. Remettez le poulet avec les champignons égouttés, le gingembre et la sauce. Poursuivez la cuisson pendant 2 à 3 minutes, sans cesser de mélanger. Servez aussitôt.

POULET AUX CITRONS CONFITS

Pour 5 à 6 personnes: 1 beau poulet, 500 g d'oignons, 2 gousses d'ail, 1 dl d'huile d'olive, 1 cuillerée à soupe de coriandre, un peu de gingembre, 1 citron frais, 4 citrons confits, sel et poivre.

Assaisonnez le poulet intérieurement de sel et de

poivre. Coupez le citron pressez-le et enduisez le poulet de la moitie de ce jus. Emincez les oignons grossièrement. Ecrasez les gousses d'ail. Coupez les citrons confits par le milieu, glissez 2 de ces demi-citrons à l'intérieur du poulet. Disposez les oignons dans le fond d'une marmite, ajoutez les gousses d'ail, le safran, la coriandre et un peu de gingembre. Ajoutez le reste des citrons confits. Posez le poulet sur tous ces éléments. Arrosez avec l'huile d'olive, assaisonnez de sel et de poivre. Ajoutez suffisamment d'eau pour couvrir le poulet. Mettez à feu vif pour faire partir l'ébullition, puis couvrez la marmite et réduisez le feu afin d'achever la cuisson à feu doux. Lorsque le poulet est bien cuit (les chairs doivent se détacher facilement), égouttez-le; faites chauffer un plat de service creux. Faites réduire le jus de cuisson de moitié, disposez le poulet dans le plat creux, nappez-le avec la sauce. Servez très chaud.

POULET AUX CITRONS CONFITS

1 poulet de 1,5 kg à 2 kg, 1/2 verre d'huile d'olive, 1 verre d'eau, 350 g d'oignons, 1 bouquet de feuilles de coriandre, 1 g de safran, 250 g d'olives vertes blanchies, 12 tranches de citron confits, 2 tomates, sel, poivre.

Découper le poulet. Dans une cocotte, faire dorer les morceaux dans l'huile chaude. Les retirer. Hacher les oignons, les mettre à fondre à feu doux dans la cocotte. Ajouter les tomates pelées et épépinées, les gousses d'ail, le safran, les morceaux de poulet et la coriandre hachée. Assaisonner, arroser du verre d'eau, ajouter les olives et les tranches de citron. Faire cuire à feu doux pendant 20 mn. Installer le tout dans une tajine ou poêlon, recouvrir d'une feuille d'aluminium perforée de quelques trous et mettre à four doux pendant 40 mn. Variante: on peut remplacer le poulet part une épaule de mouton coupée en morceaux.

POULET AUX CITRONS CONFITS

Pour 4 personnes: 1 poulet d'environ 1,5 kg, 3 courgettes, 8 rondelles de citrons confits, 1 aubergine, 8 gousses d'ail, 1 poivron rouge, 5 cl de vermouth blanc (type Noilly), 2 brins de thym, 1/2 c à café de graines de fenouil, 10 cl d'huile d'olive, sel, poivre.

Salez et poivrez le poulet. Faites-le dorer sur toutes les faces dans 5 cl d'huile d'olive avec les gousses d'ail pelées pendant 8 à 10 mn. Ajoutez les rondelles de citrons confits et le thym émietté. Arrosez de vermouth et de 5 cl d eau, Couvrez. Laissez cuire 50 mn à feu doux en retournant une ou deux fois le poulet. Entre-temps, coupez les légumes en morceaux. Faites-les revenir dans le reste d'huile d'olive pendant 8 à 10 mn. Salez, poivrez. Ajoutez-les au poulet avec les graines de fenouil. Poursuivez la cuisson 15 mn. Rectifiez l'assaisonnement. Servez aussitôt.

POULET AUX EPICES

2 poulets de 500 g environ, 2 oignons, sel, poivre, 1 boîte de tomates entières, 4 gousses d'ail, 1 pointe de couteau de curry, 1 pointe de couteau de cannelle, 1/2 pointe de couteau de macis, 100 g de crème fraîche, 1 filet de jus de citron, 4 tasses de riz, 100 g de beurre, eau.

Faites revenir les oignons dans la matière grasse et ajoutez ensuite les poulets débités en morceaux. Assaisonnez et laissez cuire une bonne heure en mouillant de temps à autre. Désossez les quartiers et débarrassez-les de leur peau. Gardez le jus de cuisson. Entre-temps, déposez dans un caquelon les tomates entières, l'ail écrasé, le curry, la cannelle et le macis ainsi que le jus de cuisson et les morceaux de poulet. Laisser mijoter une bonne demi-heure. En fin de cuisson, liez avec la crème fraîche et un filet de jus de citron. Préparez votre riz à l'eau. Lorsqu'il est cuit, jetez-le dans une passoire pour le faire égoutter. Mélangez dans un plat creux le riz et les morceaux de volaille.

POULET AUX HERBES

Pour 4 personnes. Préparation: 30 mn. Cuisson: 1 h. 1 poulet coupé en 8, 3 bouquets d'herbes ciselées (estragon, persil, ciboulette), 3 échalotes émincées, 1 citron pressé, 2 c à soupe de moutarde, 25 cl de crème fraîche, 80 g de beurre, sel poivre.

Dans une grande jatte, mélanger herbes (en réserver 2 c à soupe), échalotes, sel, poivre, 50 g de beurre mou, 1 c de moutarde et jus de citron. Y faire mariner les morceaux de poulet pendant 1 h au frais. Cuire le poulet à four chaud pendant 35 mn. Dans une casserole, mélanger herbes, beurre et moutarde restants avec la crème sel et poivre. Faire chauffer. Dresser le poulet et servir nappé de sauce.

POULET AUX FRUITS DE MER

Pour 6 personnes: 1 poulet de 1,200 kg, 1 citron, farine, 500 g de moules, 500 g de palourdes, 250 g de crevettes décortiquées, 6 langoustines cuites au court-bouillon, 250 g de champignons de couche, 30 g de beurre, 50 g de beurre, 50 g de farine, 1/2 litre de lait, sel, poivre, 1 verre de cognac, persil.

Découpez le poulet en 6 morceaux et arrosez-les de jus de citron. Passez-les dans la farine et faites cuire à grande friture, ou dans une grande poêle, avec beaucoup d'huile. Nettoyez soigneusement les moules et faites-les ouvrir dans une casserole sur feu vif. Placez Les palourdes à l'entrée du four ou sur une plaque chauffante: elles s'ouvriront d'elles-mêmes. Retirez les moules et palourdes de leurs coquilles. Nettoyez les champignons. Faites-les sauter à la poêle dans le beurre, sans les laisser prendre couleur. Préparez un roux blanc avec le beurre et la farine. Mouillez-le avec le lait froid, le jus de la cuisson des moules (filtré) et celui des champignons. Faites épaissir sur feu doux, en tournant sans arrêt. Assaisonnez et joignez à la sauce les champignons, les coquillages et les crevettes. Rangez les morceaux de poulet et les langoustines dans le plat de service. Nappez de sauce, parsemez de persil haché et servez avec des pommes de terre frites.

POULET AUX FRUITS DE MER

Préparation: 1 h. Cuisson: 1 h à 1 h 15. Pour 6 à 8 personnes: 1 poulet de 1,500 kg, 4 coquilles St-Jacques, 4 ou 5 langoustines, 1 litre de coques, 1 verre de vin blanc, 200 g de crème, 60 g de beurre, 2 échalotes, 1 bouquet garni, 1 c à soupe de fécule, sel, poivre, 2 jaunes d'oeufs, citron.

Coupez le poulet en morceaux, faites-le revenir sans prendre couleur dans 2 cuillerées à soupe de beurre. Retirez-le, conservez-le au chaud. Dans le beurre du poulet, faites revenir sans colorer les noix des coquilles Saint-Jacques coupées en deux en travers. Réservez-les. Remettez un peu de beurre, faites fondre les échalotes émincées. Dès qu'elles sont transparentes, remettez le poulet, mouillez avec le vin blanc, ajoutez le bouquet garni, salez, poivrez, faites mijoter à très petit feu. Pochez 5 minutes les queues de langoustines à l'eau bouillante très salée, retirez-les, laissez-les tiédir pour les décortiquer, coupez-les en deux en longueur; petites, laissez-les entières. Réservez-les. Faites ouvrir les coques. Sortez-les des coquilles, mettez-les à l'eau froide, puis remettez-les dans leur eau décantée. Lorsque le poulet est cuit, retirez le bouquet et l'excès de gras à la cuillère. Ajoutez la crème, 2 cuillerées à soupe d'eau des coques et la fécule délayée à l'eau froide. Faites bouillir en remuant, rectifiez l'assaisonnement, ajoutez les fruits de mer sans oublier le corail des coquilles. Maintenez la cuisson frémissante pendant 10 à 12 minutes. Au moment de servir, délayez les jaunes d'oeufs avec une cuillerée à café de jus de citron et quelques cuillerées de sauce chaude avant de les verser dans la préparation, hors du feu.

POULET AUX GIROLLES

1 beau poulet, 12 petits oignons, 50 g de beurre, 1 c à soupe d'huile, 1 c à soupe de farine, sel, poivre, 1 verre de vin blanc sec, 1 petit pot de crème fraîche, 600 g de girolles, 2 gousses d'ail, persil, croûtons de pain de mie à volonté.

Coupez le poulet en morceaux. Pelez les petits oignons. Faites chauffer le mélange beurre-huile dans une cocotte et faites-y revenir les petits oignons. Quand ils sont bien dorés, retirez-les et faites rissoler à leur place les morceaux de poulet, assaisonnez, saupoudrez de farine et mouillez de vin blanc. Remettez les petits oignons dans la cocotte, couvrez et laissez mijoter 40 mn sur feu doux. Cinq minutes avant de servir, vous incorporerez la crème fraîche. Amenez la sauce à la consistance désirée (elle doit être nappante) et rectifiez au besoin l'assaisonnement. D'autre part, nettoyez les girolles. Egouttez-les, faites-les revenir au beurre. Laissez-les d'abord rendre leur eau, pendant 15 mn environ. Lorsque le liquide sera évaporé, salez, poivrez, ajoutez le persil et l'ail hachés. Vous pouvez, lier avec un plue de crème fraîche également. Servez les girolles avec le poulet; garnissez à volonté le plat de croûtons de pain frits.

POULET AUX JEUNES CAROTTES ET A L'ESTRAGON

Pour 4 personnes: 1 poulet, 50 g de beurre, 1 botte de carottes, 1 brindille de thym, 1 feuille de laurier, sel, poivre, 2 dl de vin blanc sec, 1 dl de bouillon de volaille (eau et cube), un bouquet d'estragon, 150 g de crème fraîche.

Coupez le poulet en morceaux. Faites-les dorer dans la matière grasse de tous côtés sans laisser brûler. Ajoutez les carottes pelées et coupées en rondelles, puis le thym, le laurier et l'assaisonnement. Mouillez de vin et de bouillon chauffés. Ajoutez 3 branches d'estragon. Couvrez et laissez cuire 40 mn. Retirez alors le poulet et les carottes que vous mettrez sur le plat de service chauffé. Otez l'estragon cuit. Liez la sauce avec la crème que vous incorporez en fouettant au fouet à sauce. Ajoutez 1 c à soupe d'estragon frais haché menu. Nappez le poulet et les légumes de sauce, servez bien chaud. Vous pouvez supprimer la liaison à la crème et faire réduire simplement le jus en fin de cuisson. En même temps servez un riz créole ou des petites pommes de terre nouvelles rissolées.

POULET AUX LENTILLES

Pour 4 personnes: 400 g de lentilles, thym, laurier, 1 oignon, 1 poulet, sel, poivre, 3 c à soupe d'huile, 250 g de lard, 1 dl de vin blanc, 1 dl d'eau.

Faites cuire les lentilles couvertes d'eau froide avec thym, laurier, oignon (30 mn environ pour les vertes, 1 h pour les brunes) en salant à mi-cuisson. D'autre part, faites revenir le poulet assaisonné et coupé en morceau dans l'huile avec le lard coupé en lardons. Quand le tout est bien doré, mouillez de vin et d'eau, et laissez cuire à couvert 30 mn. Ajoutez alors les lentilles (retirez l'excédent d'eau s'il y en a) et continuez la cuisson 20 mn. Servez le tout ensemble.

POULET AUX MORILLES

Pour 4 personnes: 1 poulet, 50 g de beurre, 1 échalote, sel, poivre, 1 petit verre de cognac, 2 dl de vin blanc sec, 1 sachet de morilles séchées ou 250 g de morilles fraîches, une noix de beurre, 2 dl de crème fraîche, 1 jaune d'oeuf, persil haché à volonté.

Coupez le poulet en morceaux, faites-les dorer dans la matière grasse chaude avec l'échalote hachée, assaisonnez. Lorsque le poulet est bien rissolé, jetez l'excès de gras rendu, arrosez de cognac et flambez. Mouillez de vin blanc, couvrez et laissez mijoter 30 mn. Lavez soigneusement les morilles et faites-les gonfler 30 mn dans de l'eau froide. Attention au nettoyage les morilles, même sèches demandent à être soigneusement lavées pour éliminer le sable que peuvent contenir les alvéoles. Egouttez-les, essuyez-les, puis faites-les sauter rapidement au beurre. Ajoutez-le ensuite dans la casserole autour du poulet et laissez chauffer 5 mn. Réservez poulet et morilles sur un plat de service, laissez réduire la sauce, puis liez-la avec la crème battue avec le jaune d'oeuf. Rectifiez l'assaisonnement et nappez-en le poulet. Saupoudrez de persil haché et servez avec des pommes de terre. On fait de la même façon un poulet aux girolles. Comme ces champignons rendent beaucoup d'eau en cuisant, leur jus de cuisson parfumé est ajouté à la sauce.

POULET AUX NOISETTES

Faites dorer au beurre 1 poulet coupé en morceaux. Assaisonnez, mouillez de 2 dl de bouillon de poule (eau et cube), laissez mijoter 40 mn. Pilez 75 g de noisettes grillées au four pour pouvoir les peler, mélangez-les à 75 g de beurre en pommade. Laissez réduire le jus de cuisson du poulet et liez-le avec le beurre de noisettes.

POULET AUX NOIX

Faites revenir 150 g de lardons fumés (préalablement blanchis à l'eau bouillante et séchés) dans 4 c à soupe d'huile, retirez-les et à leur place, faites rissoler 1 poulet coupé en morceaux; assaisonnez, arrosez de cognac, flambez, laissez mijoter pendant 30 mn en ajoutant de temps en temps quelque, cuillerées de bouillon, Ajoutez alors 200 g de cerneaux de noix fraîches débarrassés de leur peau. Continuez la cuisson 15 mn. Déglacez la sauce avec un petit verre de bouillon et servez bien chaud avec du riz créole ou des champignons sautés au beurre.

POULET AUX NOIX

1 gros poulet, 3/4 litre d'eau, 2 oignons, un bouquet garni, sel, poivre. Pour la sauce: un bol de cerneaux de noix, 1 oignon, 1OO g de mie de pain, sel, poivre, une bonne pincée dc paprika. Pour accompagner: 2 courgettes, huile, sel, poivre.

Découpez le poulet en morceaux. Faites bouillir l'eau avec les oignons émincés, le bouquet garni, le sel et le poivre. Plongez-y le poulet et laissez cuire jusqu'à ce que les morceaux soient tendres (25 à 30 mn). D'autre part, pilez ou mixez ensemble les noix, l'oignon haché et

la mie de pain. Assaisonnez. Versez un peu de jus de cuisson de poulet, de façon à avoir une sauce onctueuse. Débarrassez les morceaux de poulet de la peau et des os pour servir. Nappez la viande de sauce, décorez à volonté de cerneaux de noix et accompagnez, de courgettes coupées en tranches et sautées à l'huile avec du sel et du poivre.

POULET AUX NOIX DE CAJOU

1 poulet coupé en morceaux, 75 g de noix de cajou, 250 g de chou, 250 g de pousses de soja, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 15 cl de vin, 2 c à soupe de Maïzena, 2 c à soupe de sauce de soja, 2 cubes de bouillon, huile, sel.

Dans une cocotte, faire frire l'ail dans de l'huile. Quand il est bien doré, le retirer et faire blondir le poulet dans la même huile. Ajouter oignon coupé en fines rondelles, chou émincé et soja. Assaisonner. Faire mijoter 8 mn. Dans une casserole, porter à ébullition le vin et les bouillons-cubes dilués dans 1/4 de litre d'eau, y ajouter la Maïzena et la sauce de soja. Verser cette préparation au poulet avec les noix de cajou et mélanger. Servir chaud.

POULET AUX NOUILLES GRILLEES

1 beau poulet, 400 g de pâtes jaunes, 4 branches de céleri, 5 g de champignons noirs, 2 oignons, 1 pincée de gingembre, 2 c à soupe de sauce soja, 2 c à soupe de madère, 1 verre de bouillon de poule, 1/2 verre d'huile, nuoc mam préparé.

La veille faire cuire les pâtes pendant 3 mn dans beaucoup d'eau salée, elles doivent rester très jaunes. Egoutter, rincer, égoutter à nouveau. Garder au frais. Le jour même couper le poulet en fines lamelles. Emincer les oignons. Couper les branches de céleri en petits bâtonnets de 3 cm de long. Faire tremper les champignons 10 mn, émincer. Faire dorer le poulet à feu très vif dans de l'huile. Ajouter les champignons, le céleri, les oignons. Faire sauter encore 5 mn. Mélanger la sauce soja, le madère, les crevettes, le bouillon et le glutamate. Ajouter ce mélange dans la poêle et cuire encore 3 mn. Dans une autre poêle faire griller les nouilles dans le reste d'huile (bien les séparer). Compter 5 mn à feu vif, les nouilles doivent être bien croustillantes. Verser la viande sur les nouilles. Servir avec du nuoc mam préparé (citron, piment).

POULET AUX OIGNONS

Pour 4 personnes: 1 poulet, 800 g d'oignons, 1 c à soupe de graisse d'oie ou de saindoux, sel, poivre, thym, laurier, persil, 4 dl de vin blancs.

Coupez le poulet en morceaux. Pelez et émincez les oignons, faites dorer le poulet dans la graisse, retirez-le et faites revenir à sa place les oignons, sur feu doux, remettez le poulet, assaisonnez, joignez le bouquet garni. Mouillez de vin, couvrez et laissez mijoter 40 mn. Servez avec du riz.

POULET AUX OLIVES

Pour 4 personnes: 1 poulet, 3 c à soupe d'huile, 3 échalotes, 1 gousse d'ail, 1 c à soupe de concentré de tomates, 4 tomates, sel, poivre, un bouquet garni, 1 dl 1/2 de vin blanc sec, 150 g de champignons de couche, 100 g d'olives vertes.

Coupez le poulet en morceaux et faites-les dorer à l'huile. Retirez-les et faites dorer à leur place les échalotes et l'ail hachés, remettez le poulet, ajoutez les tomates pelées et concassées, le concentré de tomates, l'assaisonnement et le bouquet garni. Mouillez de vin blanc et laissez mijoter 40 mn. Quinze minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez les champignons émincés, et les olives dénoyautées, blanchies au préalable 2 mn à l'eau bouillante.

POULET AUX OLIVES

500 grammes d'oignons émincés reviennent dans l'huile d'olive, bientôt suivis des morceaux de viande découpés. Le poulet cuit à l'étouffée, à feu très doux, saupoudré d'une cuillerée à soupe de kamoun - l'autre nom pour le cumin marocain. Un quart d'heure avant de servir, 300 grammes d'olives vertes s'ajoutent à la préparation. A partir de cette base on peut, à volonté, remplacer le poulet par du mouton, et les olives par du raisin. On obtient alors un tajine aux raisins.

POULET AUX OLIVES ET A LA POLENTA

Pour 6 personnes: 1 poulet de 1,2 kg coupé en morceaux, 125 g de lard fumé, 250 g d'olives vertes dénoyautées, 150 g de petits oignons, 15 cl de vin blanc sec, 2 c à soupe d'huile d'arachide, 2 brins de romarin, sel, poivre. Pour la polenta: 300 g de semoule de maïs, 1/2 litre de lait + 1/2 litre d'eau, 50 g de beurre, sel, 40 g de parmesan.

Salez et poivrez les morceaux de poulet. Pelez ensuite les petits oignons et laissez-les entiers. Coupez le lard en bâtonnets réguliers de 1 cm. Versez l'huile dans une sauteuse et faites dorer légèrement les morceaux de poulet en les retournant souvent. Ajoutez ensuite les morceaux de lard, faites-les dorer, versez le vin et mélangez pendant quelques secondes à feu vif, à l'aide d'une spatule. Baissez le feu, couvrez et laissez cuire pendant 15 mn. Ajoutez les oignons, le romarin, puis couvrez et laissez cuire encore 15 mn. Ajoutez alors les olives vertes dénoyautées, mélangez, couvrez et laissez cuire encore pendant 30 mn en mélangeant de temps en temps. Pendant ce temps, préparez la polenta: portez à ébullition l'eau salée et le lait avec le beurre, et versez la semoule de maïs en pluie, en mélangeant sans arrêt à la spatule. Une fois la semoule cuite, étalez-la sur une planche, sur 1 cm d'épaisseur. Laissez-la durcir, puis découpez-y des formes rondes ou ovales à l'emporte-pièce. Posez-les sur un plat à four, parsemez-les de parmesan râpé et, 5 mn avant la fin de la cuisson du poulet, faites gratiner sous le gril. Servez sans attendre avec les morceaux de poulet.

POULET AUX OLIVES ET AUX POIVRONS

Pour 6 personnes. Faites dorer un gros poulet dans 4 à 5 c d'huile, salez, poivrez. Ajoutez du paprika, thym, laurier et sauge. Epluchez 1 kg de tomates, 3 oignons et 3 gousses d'ail; coupez-les et ajoutez-les dans la cocotte. Epépinez 500 g de poivrons, coupez-les en lamelles, faites-les cuire doucement dans l'huile. Ebouillantez 100 g d'olives noires. Versez le tout dans la cocotte. Laissez cuire 1 heure 1/2 jusqu'à ce que le poulet soit tendre, les légumes presque fondus. Rectifiez l'assaisonnement. Servez avec du riz ou des pâtes.

POULET AUX OLIVES ET FINES HERBES

Pour 4 personnes: 1 poulet de ferme de 1,250 kg vidé, 350 g d'olives dénoyautées, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, 200 g d'oignons coupés en rondelles, 2 gousses d'ail hachées finement, 2 cuillères à soupe de persil haché, 1 pincée de gingembre en poudre, 1 pincée de cumin, 1 brin de safran, 1 cuillère à café de paprika, sel, poivre, 2 cuillères à soupe de jus de citron, jus de 1 citron.

Frottez le poulet à l'intérieur et à l'extérieur avec un peu de sel. Déposez-le dans un faitout et arrosez-le de l'huile d'olive. Ajoutez l'ail,l'oignon, le persil, le gingembre, le cumin, le safran et le paprika. Mouillez avec un verre d eau, salez et poivrez légèrement, couvrez et faites cuire à feu doux 2 heures environ, en le retournant de temps en temps, jusqu'à ce que la chair se détache facilement de l'os. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire pendant la cuisson. Faites cuire les olives 3 minutes à l'eau bouillante, sortez et égouttez. Dès que le poulet est cuit, incorporez les olives et faites cuire encore 5 minutes. Arrosez du jus de citron avant de servir.

POULET AUX PETITS POIS ET AUX CREVETTES

Pour 4 personnes: 1 gros poulet, 2 oignons, 3 gousses d'ail, 3 tomates, 500 g de petits pois, 500 g de carottes, persil, thym, sel, poivre, huile. Couper le poulet en gros morceaux. Hacher finement les oignons. Piler l'ail, le sel et le poivre. Couper les tomates en petits morceaux. Ecosser les petits pois. Laver. Egoutter. Eplucher les carottes. Les couper en bâtonnets. Laver. Egoutter. Faire dorer le poulet dans un peu d'huile. Ajouter une branche de thym, l'ail pilé et les oignons. Laisser roussir. Mettre les tomates. Mélanger et laisser cuire 10 minutes. Ajouter les petits pois et les carottes. Mélanger. Mouiller avec un peu d'eau. Couvrir. Laisser mijoter 30 minutes à feu doux. Contrôler de temps en temps la cuisson des légumes. Servir en parsemant de persil haché.

POULET AUX POIVRONS

Pour 5 à 6 personnes: un beau poulet, 150 g de lard de poitrine fumé, 3 gros oignons, 4 gousses d'ail, 80 g d'olives vertes, 1 kg de beaux poivrons rouges ou une boîte 4/4 de poivrons de conserve, un petit bouquet garni, 1 dl de vermouth blanc, huile d'olive, sel, poivre, 1 c de paprika, persil.

Si vous employez des poivrons frais, faites-les griller à feu vif. Lorsqu'ils ont bien bruni, passez-les à l'eau froide afin de les peler facilement. Retirez les graines puis coupez la chair des poivrons en lanières. Découpez le poulet en 8 à 10 morceaux. Assaisonnez-les, puis saupoudrez-les de paprika. Faites cuire à l'huile d'olive le lard de poitrine coupé en petits lardons, ainsi que les oignons émincés et l'ail écrasé. Lorsque le tout est bien doré (veillez à ce que l'ail ne brunisse pas trop), retirez et réservez au chaud. Dans cette même cuisson, faites dorer les morceaux de poulet, et lorsqu'ils ont pris couleur, mouillez avec le vermouth et ajoutez le bouquet garni. Couvrez et laissez cuire 20 minutes environ. Pendant ce temps, faites revenir les poivrons à la poêle, à l'huile d'olive. Salez, poivrez et ajoutez un soupçon d'ail. Retirez le bouquet garni de la cuisson du poulet et ajoutez la garniture réservée (lardons et oignons), les olives dénoyautées et blanchies 5 minutes à l'eau bouillante ainsi que les poivrons. Couvez, laissez encore cuire 15 minutes. Au dernier moment, saupoudrez de persil haché. Servez très chaud.

POULET AUX POIVRONS

Pour 8 personnes: un gros poulet de 1,800 kg, 6 cuillerées d'huile d'olive, 30 g de beurre, 3 oignons, 6 gousses d'ail, 1 kg de tomates, 1 kg de poivrons verts et rouges, 1 feuille de laurier, 1 branche de thym, 2 feuilles de sauge (ou sarriette en poudre), 100 g d'olives noires, sel, poivre, 2 cuillerées de paprika doux.

Découpez le poulet. Faites dorer les morceaux dans une grande cocotte avec l'huile et le beurre. Salez et poivrez. Ajoutez le paprika. Mélangez bien le tout. Epluchez les oignons et l'ail, hachez-les finement, Ajoutez-les dans la cocotte, laissez blondir. Pelez, épépinez les tomates, nettoyez les poivrons, coupez le tout dans la cocotte. Parfumez de thym, laurier et sauge. Laissez cuire 3/4 d'heure, cocotte découverte, puis 30 à 40 minutes à petit feu, cocotte couverte. Au moment de servir, ajoutez les olives. Vérifiez l'assaisonnement qui doit être bien relevé.

POULET AUX POIVRONS

Pour 6 personnes: 1,5 kg de poulet, 50 g de saindoux, 500 g de tomates fraîches, 2 poivrons verts, 1 petite botte d'oignons grelots, 250 g de petits pois, persil, cerfeuil, 1 dl de vin blanc. Pour la marinade: 3 citrons, 2 gousses d'ail, 2 feuilles de laurier, thym effeuillé, sel, poivre.

Détaillez le poulet en morceaux, mettez-le à mariner dans le jus des 3 citrons, avec l'ail haché, les 2 feuilles de laurier émiettées et 2 brins de thym effeuillées. Salez, poivrez. Laissez reposer au frais pendant 2 h. Pendant ce temps, pelez, épépinez et coupez les tomates en gros dés. Lavez, ôtez les graines des poivrons avant de les couper en rondelles. Faites cuire séparément les petits pois écossés. Réservez-les. Hachez les oignons et les fines herbes. Egouttez les morceaux de poulet et faites-les revenir dans le saindoux chaud. Ajoutez les tomates, les poivrons verts, les oignons, les fines herbes hachées et le vin blanc. Faites cuire pendant 50 minutes à feu moyen. Dix minutes avant la fin de cuisson, mettez les petits pois. Servez aussitôt. Au dernier moment, ajoutez à ce plat des pommes de terre déjà cuites à la vapeur.

POULET AUX POMMES

Pour 4 personnes: 4 belles pommes, un demi-poulet désossé, une douzaine de clous de girofle, 50 g de beurre, une cuiller à soupe d'huile. Préparation: 30 mn. Cuisson: 25 mn.

Désossez entièrement le demi-poulet. Découpez la chair en petits morceaux. Mélangez ceux-ci avec les clous de girofle. Evidez les pommes. Remplissez-les avec les morceaux de poulet parfumés aux clous de girofle. Mettez-les dans un plat allant au four préalablement beurré et huilé. Faites cuire au four moyen et servez immédiatement.

POULET AUX POUSSES DE BAMBOU

500 g de blanc dc poulet, 2 c à soupe d'eau, 1 c à soupe de sherry, 6 c à soupe d'huile, 1 petit oignon, 1/2 c à thé de sel, 1 c à soupe de Maïzena, 2 c à soupe de sauce au soja, gingembre, 1 boîte de pousses de bambou, 12 champignons séchés.

Après avoir fait tremper les champignons dans de l'eau bouillante, coupez-les en morceaux ainsi que les pousses de bambou. Débitez ensuite en fines languettes les blancs de poulet. D'autre part, préparez la maïzena (dissoute dans de l'eau) avec la sauce au soja, le sherry, l'oignon coupé, le gingembre et le sel. Ceci fait, versez sur le blanc de poulet et faites cuire dans 4 cuillerées à soupe d'huile. Vérifiez l'assaisonnement. Séparément, portez à cuisson les pousses de bambou avec les champignons dans l'huile restante. Incorporez au blanc de poulet qui achève de cuire. Servez avec du riz.

POULET AUX POUSSES DE BAMBOU SEC

Prendre un poulet d'environ 2 kilos. Vider et bien nettoyer. Couper en huit morceaux. Faire revenir légèrement dans une cocotte à l'huile ou au beurre avec de l'oignon et de l'ail hachés fin. Saler, poivrer, mettre trois cuillerées à soupe de sauce de soja. Retourner continuellement pendant dix minutes. Ajouter 1 litre d'eau. Faire cuire à feu moyen pendant trois quarts d'heure. Mettre alors 300 grammes de pousses de bambou sec que l'on aura trempé d'avance et fait cuire déjà une heure à l'eau. Laisser cuire l'ensemble encore quarante minutes. Ajouter 30 grammes de vermicelle chinois, 10 grammes de champignons noirs, 10 grammes de champignons parfumés trempés d'avance et coupés en quartiers. Remarque: Il faut rajouter de l'eau en quantité nécessaire car le bambou, en cuisant, en absorbe beaucoup. Ne pas utiliser un poulet trop jeune qui ne peut être bouilli longtemps avec le bambou. La viande n'est donc pas suffisamment parfumée au goût du bambou. On peut utiliser à la place de la poule, du canard, de la dinde, ou de l'oie.

POULET AUX QUARANTE GOUSSES D'AIL

Pour 4 personnes: 1 poulet, 40 gousses d'ail, sel, poivre, thym, laurier, 1 dl d'huile d'olive.

Déposez le poulet dans une cocotte. Salez, poivrez, entourez-le de l'ail en gousses non pelées, joignez le thym et le laurier, arrosez d'huile. Couvrez hermétiquement et faites cuire pendant 1 heure (pour un poulet de 1 kg). Pour servir ce poulet, deux

façons: soit tel quel entouré de l'ail avec des tartines grillées et beurrées de pain de campagne. Chacun tartine son pain avec la pulpe retirée des gousses. Soit en préparant une sauce avant de présenter le poulet en écrasant chaque gousse d'ail dans le jus rendu par le poulet (la pulpe vient facilement, il faut jeter l'enveloppe). En fouettant le tout, on obtient une sauce parfumée (mais pas trop forte, l'ail étant cuit).

POULET AVGOLEMONO

Pour 4 à 6 personnes: 1 gros poulet coupé en morceaux et désossé, ou 4 à 6 blancs de poulet achetés au détail, 2 gousses d'ail, 4 c à soupe d'huile, sel, poivre, 2 dl d'eau, 2 courgettes. Sauce: 4 jaunes d'oeufs, 1 c à soupe de Maïzena ou de fécule, une bonne pincée de sel, une pincée de poivre de Cayenne, 1/2 litre de bouillon de poule (eau et cube), 3 c à soupe de jus de citron.

Faites brunir les gousses d'ail hachées dans l'huile. Retirez-les et faites dorer les morceaux de poulet de tous côtés, salez, poivrez, mouillez d'eau, couvrez et laissez mijoter 20 mn. Joignez alors les courgettes lavées et coupées en tranches. Laissez cuire encore 15 mn environ jusqu'à ce que les courgettes soient tendres. D'autre part préparez la sauce, battez les jaunes d'oeufs au fouet avec la Maïzena, le sel et le poivre de Cayenne, ajoutez le bouillon et faites épaissir sur feu doux en remuant et en évitant l'ébullition (une dizaine de minutes environ). Quand la sauce a épaissi, ajoutez le jus de citron, puis le jus de cuisson du poulet et des courgettes. Servez le poulet nappé de sauce.

POULET BASQUAISE

Coupez en petits morceaux 1 tranche de jambon de Bayonne. Faites revenir le poulet entier dans 75 g de beurre avec le jambon et 12 petits oignons. Salez poivrez. Laissez le poulet dorer de toutes parts. Versez 1 verre à liqueur d'armagnac. Flambez, mettez 3 poivrons coupés en morceaux moyens et 3 tomates pelées et épépinées. Cuisez 45 mn à couvert à feu moyen. Sortez le poulet gardez-le au chaud. Laissez réduire quelques minutes l'accompagnement à découvert. Servez le poulet entouré du contenu de la cocotte.

POULET BASQUAISE

Pour 4 personnes. Préparation: 20 mn. Cuisson: 1 h. 1 poulet coupé en morceaux, 1 kg de tomates épluchées et coupées en morceaux, 700 g de poivrons (verts et rouges), 3 oignons

émincés, 3 gousses d'ail pressées, 1 verre de vin blanc, 1 bouquet garni, huile d'olive, sel, poivre.

Faire chauffer 4 c à soupe d'huile dans une cocotte. Y faire dorer les oignons, l'ail, les poivrons taillés en lanières, laisser cuire 5 mn. Ajouter les tomates, sel, poivre. Couvrir et laisser mijoter 20 mn. Dans une sauteuse faire dorer dans de l'huile d'olive les morceaux de poulet salés et poivrés. Les ajouter aux légumes. Couvrir, ajouter le bouquet garni et le vin blanc. Laisser cuire le tout 35 mn environ. Pour rendre les poivrons plus digestes, les passer au grill et les éplucher soigneusement.

POULET BOUGINAISE

Faire cuire un poulet dans le bouillon. Faire revenir au beurre 4 c d'oignons hachés. Ajouter 1 cuillerée à café de sucre, muscade râpée, 2 cuillerées de vinaigre, deux de beurre fondu, une de cannelle en poudre, 4 girofles et 8 grains de poivre moulus, du sel. Laisser cuire. Ajouter 2 tasses de lait et laisser épaissir. Oter le poulet du bouillon. Servir avec du riz et la sauce.

POULET CARDINAL LA BALUE

Prendre un poulet de qualité, pesant au moins 2 kilos. Le couper en huit morceaux, l'assaisonner de sel et de poivre légèrement, faire sauter les morceaux au beurre sans trop colorer et continuer la cuisson au four, à découvert. D'autre part, prendre douze belles écrevisses du Pays, les faire bouillir pendant 5 minutes dans un petit court-bouillon. Décortiquer les queues et réserver. Broyer les carcasses, passer au tamis et mélanger la purée obtenue avec 50 g de beurre. Lorsque les morceaux de poularde son cuits, les ranger dans une cocotte, avec un couvercle dessus, en prenant soin que les morceaux de cuisses soient posés au fond afin d'empêcher les blancs de durcir. Déglacer le sautoir avec 3/4 de litre de crème fraîche. Faire réduire la sauce. Pour finir, mettre les* queues d'écrevisses dans la cocotte et ajouter dans la sauce, au dernier moment la purée d'écrevisses. Rectifier l'assaisonnement et napper sur les morceaux de poularde. Servir très chaud.

POULET CHASSEUR

Pour 4 personnes: 1 poulet, 200 g de champignons de couche, 3 échalotes, 50 g de beurre, 2 c à soupe d'huile, sel, poivre, 1 c à soupe de farine, un petit verre de cognac, 1 dl de vin blanc sec, 1 dl de bouillon de volaille (eau et cube), 2 c à soupe de concentré de tomates, 1 c à soupe de persil haché.

Coupez le poulet en morceaux. Nettoyez les champignons, émincez-les s'ils sont gros. Pelez et hachez les échalotes. Faites revenir les morceaux de poulet dans la moitié du beurre fondu avec l'huile. Salez (peu), poivrez. Quand les morceaux sont bien dorés, retirez-les et faites sauter à leur place les champignons. Ajoutez les échalotes, laissez revenir pendant quelques minutes puis jetez la graisse de la casserole. Saupoudrez de farine et faites blondir en remuant. Arrosez de cognac chauffé et flambez. Mouillez de vin blanc et de bouillon chaud, ajoutez le

concentré de tomates, puis, au bout de 5 mn, remettez le poulet. Laissez mijoter sans bouillir 25 mn environ. Pour servir, retirez poulet et champignons. Laissez réduire la sauce, ajoutez le reste de beurre cru et 1 c à soupe de persil haché. Servez bien chaud.

POULET CHASSEUR

Couper le poulet et ne prendre que les cuisses et les ailes. Les faire revenir à couvert, saler, poivrer. Dans une poêle mettre 150 g d'échalotes et d'oignons et 200 g de lardons frais et 100 g de champignons émincés, laisser dorer. Hacher grossièrement le foie au couteau le mettre dans du beurre avec des oignons émincés, de l'estragon, 4 tomates coupées en dés et cuire à découvert 15 mn. Vider les deux préparations sur le poulet, ajouter un bouquet garni et couvrir avec du vin blanc chaud. Cuire 1 h à petit feu.

POULET CHILINDRON

A la poêle faire dorer à l'huile un poulet. Retirer. Mettre à la place des olives noires, trois gousses d'ail, un oignon émincé, tomates et piments rouges, 250 g de jambon cru haché. Mettre la volaille dans un plat, au four, à braiser, entourée au contenu de la poêle.

POULET CHINOIS

Pour 4 personnes: 4 c à soupe d'huile d'arachide, 3 c à café de sel, 3 bols de céleri, 2 bols de soja ou de pousses de bambou, 2 c à café de sucre, 2 bols de bouillon ou d'eau, 4 c de fécule, 4 c de sauce soja, 1/4 de bol d'eau, 600 g de poulet coupé en filets, 250 g de pâtes fraîches chinoises, 2 oeufs durs ou un demi-bol de d'amandes effilées grillées.

Chauffer l'huile, sel et poivre, ajouter les légumes et en dernier lieu le soja ou les pousses de bambou, saupoudrer de sucre. Couvrir, cuire et mélanger, cuire encore 10 mn. Mélanger la sauce soja et la fécule diluée dans de l'eau. Ajouter aux légumes en remuant. Quand le mélange commence à épaissir, y mettre le poulet. Faire bouillir quelques minutes les pâtes chinoises dans de l'eau bouillante additionnée d'huile. Egoutter les pâtes, les sécher et les frire par petits quantités dans beaucoup d'huile bouillante (elles doivent être croustillantes). Disposer les pâtes sur un plat, les couvrir avec le poulet. Garnir de tranches d'oeufs durs ou d'amandes grillées.

POULET COCOTTE GRAND MERE

Pour 6 personnes: 1 gros poulet de 1,800 à 2 kg, 250 g de lard de poitrine salé, 300 g de petits oignons, 6 carottes, 600 g de pommes de terre, 2 gousses d'ail, 1 bouquet garni, beurre, huile, sel, poivre.

Faites parer et brider le poulet comme pour le faire rôtir. Maniez ensemble une cuillerée à soupe de beurre, les gousses d'ail écrasées, une bonne pincée de sel, le poivre. Introduisez dans le poulet. Coupez le lard en petits lardons. Faites-les blanchir 5 minutes à l'eau bouillante. Dans la cocotte, mettez 2 cuillerées à soupe de beurre et le poulet. A feu très modéré, faites-le dorer sur toutes ses faces sans faire brunir le beurre (20 minutes au moins). Dans une poêle, faites dorer les lardons jusqu'à ce que le maigre soit croustillant. Retirez-les à l'écumoire. Ajoutez-les au poulet avec le bouquet (persil, thym, laurier). Couvrez. Dans 3 cuillerées à soupe d'huile, mettez les oignons entiers, les carottes et les pommes de terre coupées en petits cubes. Faites-les dorer rapidement en remuant souvent. Ajoutez-les au poulet en les égouttant à l'écumoire. Mouillez de 3/4 de verre d'eau. Salez, poivrez. Mettez la cocotte au four chaud (6 au thermostat). Retournez le poulet 2 fois en remuant la garniture. Laissez cuire 20 minutes par livre. Pour servir, découpez la volaille, présentez-la entourée de sa garniture et la sauce en saucière.

POULET COCOTTE GRAND MERE

Pour 4 personnes: 1 poulet, 1 kg de pommes de terre, 125 g de lardons, 150 g de champignons de Paris, 125 g de petits oignons, 25 cl de bouillon de volaille fait avec un cube, 10 cl de vin blanc, 1 bouquet garni, 110 g de beurre, 2 c à soupe d'huile, sel, poivre.

Nettoyer les champignons, les couper en lamelles. Eplucher les oignons. Peler les pommes de terre, les couper en petits cubes, les laver. Dans une cocotte faire fondre 50 g de beurre. Y faire dorer lardons, champignons et oignons 8 à 10 mn. Les réserver. Ajouter 30 g de beurre dans la cocotte et y faire colorer le poulet sur toutes ses faces. Déglacer avec le vin blanc. Ajouter sel, poivre, bouquet garni, bouillon. Couvrir et laisser mijoter 45 mn sur feu doux. Arroser de temps en temps avec le jus de cuisson. Entre-temps faire sauter 25 mn les pommes de terre à la poêle avec l'huile et le reste du beurre. Saler. Au bout de 45 mn remettre lardons, champignons et oignons dans la cocotte. Les mélanger au jus de cuisson. Laisser mijoter 10 à 15 mn. Servir avec les pommes de terre rissolées.

POULET CRAPAUDINE

Pour 4 personnes: 1 poulet de 1,2 kg environ (vidé), 150 g de foies de volaille, 2 tranches de jambon cru, 2 échalotes, 1 c à soupe de cognac, beurre, huile, sel, poivre.

La farce. Faites raidir les foies de volaille à poêle au beurre (3 mn environ). Epluchez et hachez les échalotes. Hachez foies de volaille et jambon cru. Mélangez tous les éléments. Ajoutez le cognac. Poivrez. Rectifiez l'assaisonnement en sel (faites attention car le jambon peut être salé). Faites cuire ensuite cette farce 5 mn environ à la poêle au beurre. Le poulet. Coupez-le délicatement en 2 dans le sens de la longueur. Aplatissez les 2 morceaux puis huilez les 2 faces. Allumez le gril du four. Posez les demi-poulets sur la grille du four, côté extérieur sur le dessus. Faites-les griller 15 mn environ puis retournez-les. Laissez-les cuire 10 mn environ, puis remplissez les cavités avec la farce. Remettez au four 5 mn environ. Servez bien chaud accompagné de pommes de terre sautées à la graisse d'oie.

POULET CRAPAUDINE

Pour 4 personnes. Préparation: 35 mn. Repos: 2 h. Cuisson: 1 h. 1 poulet, 15 cl de vin blanc, 3 échalotes hachées, 2 gousses d'ail pressées, 2 sucres, 1 kg de tomates pelées et concassées, 1 bouquet d'estragon ciselé, 1 bouquet d'herbes de Provence, huile d'olive.

Ouvrir le poulet en 2 et bien l'aplatir. Mélanger 2 échalotes avec le vin, 3 c à soupe d'huile, les herbes, sel, poivre. Faire mariner le poulet dans cette sauce pendant 2 h. Faire fondre l'ail et l'échalote dans un peu d'huile. Ajouter les tomates et les sucres. Laisser réduire sur feu doux pendant 30 mn. Ajouter l'estragon. Faire cuire le poulet au barbecue pendant 20 mn sur chaque face en l'arrosant régulièrement avec le jus de la marinade. Servir avec la sauce tomate. Servir avec un risotto aux poivrons et au maïs. A défaut de barbecue, procéder à une cuisson au four: 40 mn à 220°C.

POULET CREOLE

Coupez un poulet en morceaux. Hachez 1 gros oignon et faites le blondir dans 50 g de beurre. Ajoutez les morceaux de poulet. Faites les revenir quelques minutes sans qu'ils soient colorés. Ajoutez 1 gousse d'ail hachée. Saupoudrez d'une cuillerée à soupe de curry. Mouillez jusqu'aux /4 de la hauteur du poulet avec 1/4 litre de bouillon de volaille préparé avec une tablette de concentré. Salez, poivrez généreusement et laissez cuire doucement 1 heure. Retirez les morceaux de poulet. Liez la sauce avec 1 petite tasse de béchamel faite avec le bouillon et à laquelle vous ajouterez 1 cuillerée à soupe de crème fraîche. Accompagnez de riz créole.

POULET CREOLE

Pour 4 personnes: un poulet, un oignon, 60 g de beurre, une cuillerée a café de curry, une cuillerée à café de sucre semoule, une pincée de safran, deux petits piments, une noix de coco, un peu de farine, du sel du poivre. Préparation: 15 minutes. Cuisson: 35 minutes.

Coupez le poulet en quatre. Faites sauter dans du beurre chaud et ajoutez-y l'oignon haché. Saupoudrez d'un mélange fait avec une cuillère à soupe de farine, le curry et le safran. Assaisonnez de sel et de poivre. Ajoutez le sucre et les piments écrasés et hachés. Faites cuire à feu doux au four une vingtaine de minutes. Recueillez le lait de la noix de coco et ajoutez-le à la cuisson du poulet ainsi qu'un peu d'eau chaude. Prolongez la cuisson 15 minutes. Râpez la pulpe de la noix de coco et ajoutez-la au poulet 5 minutes avant la fin de la cuisson. Dressez sur le plat de service. Vous pouvez aussi faire sauter le poulet directement dans le lait de la noix de coco. Vous ajouterez à la cuisson différentes épices comme une pincée de coriandre, de poivre de Cayenne, un peu de cannelle, du safran, du piment, etc. La sauce sera liée avec 2 jaunes d'oeuf.

POULET CRETOIS

Pour 5 ou 6 personnes. Préparation: 30 minutes. Cuisson 1 h 3/4. 1 poulet de 1 kg 500 environ, 150 g de raisins de Corinthe, 80 g de beurre, 3 poivrons verts, 250 g de tomates, 150 g d'olives vertes ou noires, 100 g d'oignons, 3 échalotes, 2 gousses d'ail, 1/3 de litre de vin blanc, sel, poivre, safran, curry.

Faire tremper les raisins de Corinthe dans de l'eau bouillante. Couper la poulet en morceaux et faire revenir ceux-ci dans la moitié du beurre en les retournant pour les dorer de tous côtés. Retirer les morceaux de poulet; mettre le reste du bourre dans la cocotte; hacher finement les oignons, les échalotes et l'ail puis faire revenir le tout ensemble. Peler les tomates, les couper en quartiers; couper les poivrons en petits dés. Mettre tomates et poivrons dans la cocotte avec un peu de sel et laisser mijoter à couvert, quelques minutes. Egoutter les raisins et les sécher dans un torchon; dénoyauter les olives et les couper en deux; mettre le uns et les autres dans la cocotte; ajouter les morceaux de poulet; mouiller avec le vin blanc qui doit être sec. Assaisonner de sel (ne pas oublier que l'on en a déjà mis avec les tomates) de poivre, d'une pointe de safran et d'une cuillère à café de curry. Cuire une heure trente environ. Les " petits trucs " de la cuisinière: Si l'on ne craint pas les saveurs un peu relevées, on peut augmenter sensiblement la proportion du curry, dans ce cas, goûter et forcer progressivement l'assaisonnement.

POULET DE LA VALLEE D'AUGE

Un gros poulet pour 4 personnes. Faites-le dorer de toutes parts dans une cocotte contenant de l'huile chaude. Lorsqu'il est doré, remplacez l'huile par du beurre frais, faites chauffer et flamber avec un verre de Calvados. Couvrez la cocotte et faites cuire doucement le poulet durant 40 minutes environ. Retirez-le de la cuisson pour le poser sur le plat de service. Ajoutez à la cuisson 1 jaune d'oeuf délayé avec 1 dl de crème fraîche. Rectifiez l'assaisonnement et accompagnez

de barquettes de purée de marrons (achetée en conserve).

POULET DEMI DEUIL

Choisir une belle volaille de 1,5 kg, si possible d'origine de Bresse. La vider et la laver. Glisser sous la peau très délicatement des lamelles de truffes sur les cuisses et le bréchet. Ensuite, la brider et l'arroser d'un jus de citron pour qu'elle reste bien blanche. Réserver. Préparer un consommé de volaille avec les abats du poulet, du thym, du laurier, des clous de girofle, des carottes et des pommes de terre émincées. Saler et poivrer. Plonger le poulet dans le bouillon très corsé et le faire cuire au frémissement pendant 45 mn. Dans une casserole, verser une louche de bouillon et lier avec un beurre manié et 500 g de crème fraîche liquide. Laisser mijoter 15 mn. Hors du feu, ajouter 4 jaunes oeufs. Servir accompagné de riz pilaf et d'un assortiment de cornichons et de cerises. Présenter la sauce à part. Servir sans attendre.

POULET DE NOEL

Pour 6 personnes: 1 poulet de 1 kg 600 à 2 kg, 150 g de farce fine, 100 g de foies de volaille, 1 oeuf, 2 cuillerées de crème fraîche, sel, poivre, 1 cuillerée à soupe de cognac, 100 g de beurre, 4 morceaux de boudin blanc.

Faites revenir les foies de volaille dans un peu de beurre, écrasez-les, travaillez-les avec la farce fine, la crème, l'oeuf, le cognac. Salez, poivrez, remplissez le poulet de cette farce. Cousez l'ouverture pour qu'elle ne s'échappe pas. Enduisez le poulet du reste de beurre, faites-le cuire à four moyen pendant 1 heure 15, salez-le à mi-cuisson. Retirez la peau des morceaux de boudin blanc; coupez chacun en 3 morceaux, disposez ces morceaux de boudin blanc autour du poulet, 10 minutes avant la fin de la cuisson. Servez avec une purée de marrons.

POULET ELIADA

Pour 6 personnes: un beau poulet, 2 c à calé de sel de céleri, 3 c à soupe de paprika, 3 c à soupe de fécule, une pointe de Cayenne, friture, 1/2 verre d'huile d'olive, 750 p de poivrons verts et rouges, 750 g de tomates, 4 oignons, un petit coeur de céleri, bouquet garni, 4 gousses d'ail, persil haché, sel, poivre, 100 g d'olives noires.

Découpez le poulet de façon à obtenir 12 morceaux. Dans une grande poche en papier mélangez le sel de céleri, le paprika, la fécule et le Cayenne, secouez pour obtenir un mélange homogène. Mettez les morceaux de poulet dans cette même poche de papier dont vous fermerez l'orifice et secouez vigoureusement le tout pour que les morceaux de poulet en soient totalement recouverts, jetez ces morceaux de poulet dans la grande friture bien chaude. Laissez-les cuire et dorer, ils seront alors recouverts d'une croûte. Tenez-les au chaud. Pendant la cuisson de la volaille, coupez les poivrons en fines lanières et faites-les frire à l'huile d'olive à la poêle avec un peu d'ail, salez, poivrez. D'autre part, faites revenir à l'huile les oignons haché, le coeur de céleri émincé finement. Ajoutez les tomates épépinées et concassées, le bouquet garni, 2 gousses d'ail. Assaisonnez. 10 mn avant la fin de la cuisson, ajoutez les olives dénoyautées. Au moment de servir, versez la préparation aux tomates dans le fond d'un plat creux. Posez dessus les morceaux de poulet frit. Entourez le plat avec les poivrons frits. Saupoudrez abondamment d'une fine persillade.

POULET EN COCOTTE

Pour 4 personnes: 1 poulet bien tendre de 1,3 à 1,5 kg, sel et poivre noir fraîchement moulu, 2 cuillerées à soupe de beurre, 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, 120 g de lard gras coupé en petits morceaux, 4 échalotes coupées en morceaux, 2 carottes coupées en morceaux, 1/2 verre de cognac, 4 tomates pelées, épépinées et coupées en morceaux, 1 bouquet garni, 2 verres de vin rouge, bouillon de poulet.

Coupez le poulet en morceaux que vous salez et poivrez. Dans une casserole à fond épais ou une cocotte de fonte faites roussir le lard dans un mélange de beurre et d'huile. Sortez-le, mettez à la place les échalotes et les carottes et faites cuire, en remuant sans cesse, jusqu'à ce que les légumes soient tendres: sortez-les et, à ce moment, remplacez-les par les morceaux de

poulet, faites bien dorer de tous les côtés. Remettez le lard, les échalotes et les carottes, arrosez de cognac et flambez. Puis incorporez les tomates, le bouquet garni et le vin rouge. Couvrez et laissez cuire tout doucement à feu très bas pendant une heure environ jusqu'à ce que la volaille soit très tendre. Si cela est nécessaire ajoutez davantage de vin ou de bouillon. Variante: Cette fricassée est aussi très bonne, faite avec un lapin. On pourra, dans ce cas, ajouter du thym, un brin de serpolet, des cives et de la ciboulette et mener la cuisson une heure de plus, en mouillant davantage, jusqu'à ce que les morceaux de lapin commencent à se détacher un peu de l'os. Avant de servir. Liez le jus d'un beurre bien manié de farine.

POULET EN COCOTTE AU ROMARIN

Pour 4 personnes: 1 poulet de 1,é kg, 100 g de jambon cru, 50 g de beurre, 8 baies de genièvre, 1 c à café de poivre, 2 branches de romarin, sel, poivre.

Piler au mortier les baies de genièvre et les grains de poivre. Les mêler au romarin. Hacher ce mélange et le saler, en introduire 1 c dans le poulet. Placer sur une table une double feuille d'aluminium et aligner dessus les tranches de jambon, étaler le reste du hachis sur le jambon. Poser le poulet frotté de sel, l'entourer des tranches de jambon et ficeler le tout. Mettre ensuite le poulet ainsi préparé dans une cocotte en terre, couvrir et cuire 2 heures au four bien chaud.

POULET EN CRAPAUDINE, SAUCE MOUTARDE

Pour 6 personnes: 1 poulet de 1,8 kg, prêt à cuire, 100 g de mie de pain sèche, 100 g de beurre, sel, poivre. Pour la sauce: 2 c à soupe de moutarde forte de Dijon, 4 filets d'anchois à l'huile, 4 jaunes d'oeufs cuits durs, 10 cl d'huile d'olive, 3 c à soupe de vinaigre, 1 c à soupe de persil plat.

Préparez les braises d'un barbecue. Fendez le poulet le long de la colonne vertébrale et retirez celle-ci. Aplatissez le poulet en écrasant légèrement sa poitrine. Otez les ailerons, les pattes et le croupion et coupez le cou au ras de la poitrine. Traversez le poulet ainsi préparé de deux brochettes en X pour le maintenir bien à plat. Faites-le cuire environ 20 mn sur les deux faces, en le badigeonnant régulièrement d'un peu de beurre. Réduisez la mie de pain en chapelure grossière, au robot et ajoutez sel et poivre. Roulez le poulet dans cette chapelure et faites-le cuire encore 30 mn, en le retournant régulièrement et en le badigeonnant de beurre. Pendant ce temps, préparez la sauce moutarde: pilez les filets d'anchois et les jaunes d'oeufs jusqu'à obtention d'une fine pâte. Ajoutez la moutarde, l'huile d'olive et le vinaigre, en mince filet, afin d'obtenir une sauce émulsionnée. Ajoutez le persil plat ciselé et mélangez encore. Servez le poulet sitôt grillé, avec sa sauce présentée à part.

POULET EN CROUTE AU SEL

Pour 6 personnes: 1 gros poulet, 4 blancs d'oeufs, 300 g de gros sel, 200 g de farine, thym, laurier, ciboulette, romarin, origan.

Dans une jatte, mélanger le sel, les blancs d'oeufs, puis la farine jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Incorporer les herbes. Enduire intégralement le poulet, le poser dans la lèchefrite. Laissez cuire à four vif (thermostat 7-8) pendant 1 h 15. Une fois cuit, servir le poulet avec sa croûte et accompagné de haricots verts et de pommes de terre. Cassez la croûte et... déguster.

POULET EN CROUTE AUX SALSIFIS

Pour 4 personnes: un poulet de 1 kg 400, 1 kg de salsifis, 2 gousses d'ail, 1 c à café de persil haché, 1 c à soupe de farine, 1/2 litre de consommé de volaille, huile ou graisse d'oie. Pour la pâte brisée: 350 g de farine, 150 g de beurre, 1 oeuf entier, sel, eau (environ un verre). A préparer quelques heures avant.

Epluchez, lavez les salsifis et faites-les blanchir 15 mn environ dans l'eau bouillante. Abaissez la pâte au rouleau. Tapissez en un moule (suffisamment grand pour y mettre le poulet et les salsifis) beurré (réservez un peu de pâte pour le couvercle). Remplissez l'intérieur de papier d'aluminium. Mettez un couvercle de pâte en pinçant les bords avec les doigts. Badigeonnez avec un peu d'eau pour les souder. Faites cuire à four moyen 25 mn. Lorsque la croûte est cuite, laissez-là un peu refroidir, sans enlever le papier. Pendant ce temps, faites sauter le poulet coupé en morceaux dans une sauteuse où vous aurez fait chauffer la graisse d'oie (ou d'huile). Quand il est doré, et déjà à moitié cuit, saupoudrez-le avec la farine. Mouillez avec le consommé chaud. Ajoutez les salsifis, les gousses d'ail et le persil haché. Finissez la cuisson à couvert environ 25 mn. Démoulez délicatement la croûte, découpez le couvercle avec la pointe d'un couteau et retirez-le. Enlevez le papier d'aluminium. Remplissez avec le poulet aux salsifis. Remettez au four 5 mn. Servez aussitôt.

POULET EN GOULACHE

1 poulet de 1 kg 500, 3 oignons, 50 g de beurre (ou saindoux selon goût), 25 à 30 g de paprika, 2 pointes de couteau de cumin, 150 g de concentré de tomates ou 250 g de tomates fraîches, 1 kg de pommes de terre, carottes, sel, poivre de Cayenne.

Faites revenir les oignons dans la matière grasse jusqu'à coloration. Ajoutez un peu d'eau et le paprika. Dans cette préparation, faites cuire à l'étuvée et à feu doux le poulet débité et saupoudrez de cumin. Lorsque la volaille est a moitié cuite, ajoutez les pommes de terre coupées en quatre, des rondelles de carottes, le concentré de tomates ou les tomates fraîches et nettoyées. Terminer lentement la cuisson sur feu doux.

POULET EN PAPILLOTES AU CITRON

La veille, découpez 1 poulet en morceaux et faites-les mariner dans 6 c à soupe d'huile d'olive, le jus de 2 citrons, 1 c à café de paprika, 1 gousse d ail, 1 oignon émincé et un mélange d'herbes de Provence. Le lendemain, essuyez les morceaux de poulet, faites-les revenir dans un mélange beurre-huile pour les dorer, puis posez-les sur des carrés de papier d'aluminium.

Arrosez de jus de citron saupoudrez d'herbes et faites cuire les papillotes 45 mn au four. Servez avec la marinade réduite.

POULET EN RATATOUILLE

Pour 6 personnes: 1 gros poulet, 500 g de tomates, 50 g d'olives noires, 1 botte d'oignons blancs, 3 gousses ail, 2 poivrons rouges, 6 c à soupe d'huile d'olive, 1 tablette de bouillon, thym, laurier, safran ou curry, farine.

Eplucher les oignons. Couper les tiges vertes en fines rondelles. Epépiner poivrons et tomates. Découper le poulet en 10 morceaux. Les fariner. Les mettre à blondir dans l'huile. Ajouter les oignons, leurs queues, les tomates, les poivrons en lamelles, l'ail, les olives, thym, laurier, une pincée de safran ou de curry. Faire bien revenir le tout. Mouiller avec deux verres d'eau, ajouter la tablette de bouillon. Laisser cuire à petit feu 1 heure et demie. Servir avec des frites ou des pommes vapeur.

POULET EN SALADE A LA CHINOISE

Découper un poulet. Faire un bouillon avec la carcasse, 2 poireaux, thym, persil, laurier, 5 oignons frais, 5 carottes, ail, les feuilles de 2 branches de céleri, sel, poivre. Cuire 1 h 1/2. Passer. Mettre à cuire les morceaux nobles dans ce bouillon avec des bâtonnets de carottes, les queues des céleris et une poignée de fenouil frais. Sortir les légumes et le poulet. découper le poulet en lamelles. Répartir dans des bols. Verser dessus une sauce faite avec moitié huile, moitié sauce de soja, sucre, sel, poivre.

POULET FARCI A LA HONGROISE

2 poulets de 500 g environ, 100 g de beurre (ou saindoux selon goût), 2 petits pains au lait, 2 oeufs, 2 oignons, 100 g de foie gras, 100 g de champignons, 50 g de lard fumé, sel, poivre, 3 pointes de couteau de marjolaine, 1 pointe de couteau de coriandre, persil frisé.

Pour réaliser la farce, coupez en premier lieu le lard en petits dés et faites rissoler les oignons jusqu'à ce qu'ils prennent couleur. Ajoutez alors les oignons coupés en lamelles, le foie gras et assaisonnez avec le sel, le poivre, la marjolaine et la coriandre. Entre-temps, faites un hachis avec les petits pains trempés préalablement dans le lait, et les oeufs cuits durs. Incorporez cette préparation à la première. La farce ainsi obtenue, remplissez les poulets en fermant les ouvertures. Faites rôtir à feu doux pendant une bonne heure. Servez avec du riz créole.

POULET FARCI A L'AIL

Pour 4 personnes: un beau poulet de 1,5 kg, 250 g de mie de pain rassise, une quinzaine de gousses d'ail, de l'huile, du persil, du sel, du poivre.

Emiettez le pain et travaillez-le avec les gousses d'ail pelées et hachées. Ajoutez-y le foie et le gésier du poulet et du persil, le tout haché. Incorporez-y un peu d'huile Salez et poivrez l'intérieur du poulet et remplissez-le de votre préparation. Bridez soigneusement le poulet et enduisez-le d'huile. Faites-le dorer au four. Lorsqu'il est coloré, salez-le extérieurement et prolongez la cuisson de 35 mn environ, en arrosant fréquemment. La volaille est cuite lorsque, en piquant une aiguille dans le pilon, le jus ne perle plus. Découpez le poulet, et partagez la farce.

POULET FARCI A L'ORIENTALE

Un poulet de 1,500 kg environ, 30 d de beurre, sel, poivre. Pour la farce: 2 échalotes, 30 g de beurre, 3 c à soupe de riz, 1/2 tablette de bouillon de poulet concentré, 100 g de champignons de Paris (ou une petite boîte), 100 g de jambon fumé, un oeuf, un verre à liqueur de cognac, 1/2 c à café de paprika, sel, poivre.

Dans une casserole. faites fondre une noix de beurre. Jetez-y les échalotes hachées, le riz, mélangez. Ajoutez un verre 1/2 d'eau et la 1/2 tablette de bouillon concentré. Couvrez. Laissez cuire doucement de 16 à 17 minutes. Pendant ce temps, lavez les champignons débarrassés de leur pied sableux. Hachez-les. Dans une casserole, mettez une noix de beurre, le jambon finement coupé, le foie et le coeur du poulet hachés. Quand ils sont dorés, ajoutez champignons, paprika, sel, poivre, puis le cognac. Faites flamber. Couvrez et laissez mijoter 5 minutes. Hors du feu, incorporez au mélange le riz et l'oeuf entier. Tassez cette farce bien épicée à l'intérieur du poulet, que vous fermerez par un gros point de surjet. Mettez le poulet dans un plat à feu beurré. Salez, poivrez tartinez de beurre. Faites cuire à four chaud (thermostat 6) de 50 minutes à une heure. Déposez le poulet sur le plat de service et maintenez-le au chaud. Dans le plat de cuisson, versez 1/4 verre de vin blanc sec (facultatif) et 1/2 verre d'eau. Laissez bouillir quelques minutes et présentez le jus en saucière chaude pour accompagner le poulet. Décorez le plat avec tomates grillées et cresson.

POULET FARCI AU CITRON

Pour 6 personnes: 1 beau poulet de 1 kg 500 à 1 kg 600, 100 g de lard gras, 100 g de maigre de porc, 100 g de veau, 1 cuillerée à soupe de cognac, 1 oeuf, 3 citrons, 1 litre de bouillon de poule, 60 g de beurre, 60 g de farine, 1 dl de crème fraîche, sel et poivre, 1 cuillerée à soupe d'huile pour le plat.

Faites vider (mais non brider) le poulet par votre marchand. A l'aide d'un épluche-légumes, levez le zeste des citrons en ne conservant que l'écorce jaune taillez-la en fines lanières. Mettez cette julienne dans une casserole avec de l'eau froide faites bouillir, rafraîchissez et égouttez la julienne de

zeste. Passez le lard, le porc et le veau à la machine à hacher. Dans un saladier, mettez le hachis de viande, les 2/3 de la julienne de zeste, le cognac, l'oeuf, 1 cuillerée à café rase de sel, 1 pincée de poivre, malaxez bien le tout pour en faire une farce homogène. Allumez le four (température élevée). Farcissez bien le poulet avec le mélange; cousez les orifices et bridez soigneusement la volaille. Huilez légèrement un plat pouvant aller au four: placez-y le

poulet; glissez le plat dans le four chaud et arrosez souvent dès que la volaille est colorée. Dans une casserole, faites fondre le beurre, ajoutez la farine, mélangez bien, au bout de 5 minutes de cuisson lente, versez le bouillon froid; portez à ébullition en remuant pour éviter que le mélange n'attache. Laissez cuire cette sauce doucement une bonne demi-heure; faites chauffer le plat de service. Le poulet étant cuit, placez-le sur le plat de service et conservez-le au chaud à l'entrée du four. Passez la sauce au chinois, ajoutez la crème, le reste de zeste, laissez cuire quelques minutes. Nappez le poulet avec la sauce.

POULET FARCI AU ROQUEFORT

1 poulet de 1 kg 500. Farce: 50 g de mie de pain, 60 g de roquefort, 1 oeuf, 1/2 verre de lait, 50 g de raisins secs Cuisson: 30 g de beurre, 1 c à soupe d'huile, 1 verre de vin blanc sec, 1 verre d'eau, 50 g de raisins secs, 100 g de crème fraîche, sel, poivre.

Mélangez la mie de pain, le fromage émietté, l'oeuf battu, le lait et 50 g de raisins secs. Remplissez le poulet vidé et nettoyé de cette farce et cousez soigneusement l'ouverture. Salez et poivrez le poulet et faites-le dorer dans la matière grasse chaude. Mouillez alors de vin blanc et d'eau, joignez les raisins secs et faites cuire 45 mn à couvert sur feu moyen. Retirez le poulet et liez la sauce avec la crème fraîche. Servez avec des carottes aux raisins.

POULET FARCI AUX CREVETTES

1 poulet de 1,5 kg, 100 g de riz complet, 50 g de crevettes décortiquées, 1 oignon nouveau, 1 échalote, 1 gousse d'ail, 3 brins de persil, 2 oeufs, 1 c à soupe de vinaigre de framboise (ou de cidre), 1 c à soupe de miel, 30 g de beurre, 10 cl de vin blanc sec, 2 c à soupe d'huile, sel, poivre.

Plongez le riz dans une casserole d'eau bouillante salée et laissez-le cuire 30 min. Flambez le poulet, supprimez les dernières petites plumes. Rincez-le. Séchez-le ensuite dans du papier absorbant. Pelez l'oignon et coupez-le en anneaux. Pelez l'échalote et la gousse d'ail. Hachez-les. Faites-les revenir dans le beurre. Lorsque l'oignon devient translucide, ajoutez les crevettes. Laissez revenir pendant 1 mn encore. Salez, poivrez et ajoutez le persil ciselé. Incorporez ce mélange au riz égoutté et refroidi avec 2oeufs battus en omelette, le miel et le vinaigre. Mélangez bien pour obtenir une farce homogène. Rectifiez l'assaisonnement en sel et en poivre si nécessaire. Remplissez l'intérieur du poulet de cette préparation. Tassez. Protégez la farce avec un double morceau de papier aluminium plié en deux et fermez l'ouverture avec 2 ou 3 piques en bois. Chauffez l'huile dans une cocotte ovale. Salez légèrement le poulet et faites le dorer sur toutes ses faces. Eliminez l'huile de cuisson. Versez dans la cocotte le vin blanc et 10 cl d'eau. Couvrez à moitié et laissez cuire pendant 50 min. Arrosez fréquemment en cours de cuisson. Servez chaud ou froid, avec une salade mélangée.

POULET FARCI AUX FOIES DE VOLAILLE

1 beau poulet. Farce: 350 g de foies de volaille, 1 verre de madère, 1 échalote, estragon frais ou séché, sel, poivre.

Préparez la farce: faites macérer pendant 2 h les foies de volaille nettoyés dans le madère additionné de l'échalote et de l'estragon hachés, passez-les ensuite à la Moulinette. Salez et poivrez, et farcissez-en le poulet. Recousez l'ouverture. Salez et poivrez l'extérieur du poulet, enduisez-le de beurre et faites-le rôtir au four pendant 1 h en l'arrosant souvent. Servez la sauce du poulet déglacée avec un petit verre de madère.

POULET FARCI EN BALLOTTINE

Coupez la tête, les ailes et les cuisses d'un poulet. Coupez le poulet le long du bréchet et désossez-le complètement. Cousez les ouvertures des ailes et des pattes à l'intérieur. Etalez le poulet à plat. Hachez la viande retirée (cuisses, ailes), mélangez-la à 100 g de chair à saucisse, 200 g de hachis de veau ,150 g de lard maigre et 2 tranches de bacon coupées en morceaux. Ajoutez 2 tranches de pain de mie trempées dans du lait et pressées, 2 oeufs et 2 c à soupe de parmesan râpé. Assaisonnez, étalez cette farce sur le poulet, roulez, ficelez et cousez la roulade. Enduisez le poulet de beurre et faites rôtir à four chaud pendant 1 h en badigeonnant avec une branche de romarin trempée dans le jus. Laissez reposer avant de découper.

POULET FARCI SOUS LA PEAU

Pour 4 personnes: 1 poulet fermier d'1,5 kg, 3 petites courgettes, 2 oignons, 100 g de ricotta, 50 g de cerneaux de noix, 1 tranche de pain de mie, 40 g de parmesan râpé, 40 g de comté râpé, 1 citron non traité, 4 c à soupe de persil ciselé, 4 c à soupe de basilic ciselé, 1 oeuf, 15 g de beurre, 1 c à soupe d'huile, sel, poivre.

Préparez la farce: râpez finement les courgettes avec les oignons. Faites-les revenir à la poêle dans 15 g de beurre jusqu'à ce qu'ils ne rendent plus d'eau (environ 10 mn). Mixez la tranche de pain de mie avec les noix. Mélangez-les dans une terrine avec la ricotta, le parmesan et le comté râpés, les fines herbes, le zeste du citron râpé, 1 oeuf. Salez, poivrez. Incorporez les courgettes et les oignons refroidis. Salez et poivrez l'intérieur du poulet. Glissez délicatement les doigts sous la peau en partant de la base du cou et en ayant soin de ne pas la percer. Détachez aussi la peau de la chair des cuisses puis de celle des blancs. En maintenant la peau écartée, glissez la farce entre chair et peau. Rabattez la peau du cou sur le dessus et cousez-la ensuite avec du fil de cuisine. Cousez également la peau du coté du croupion. Huilez le poulet sur toutes ses faces. Faites-le rôtir pendant 1 h 15 au four sur thermostat 6 (180°C). Pour servir, tranchez le poulet (de préférence au couteau électrique) et servez avec des tagliatelles et des courgettes sautées.

POULET FLAMBE A L'ESTRAGON

Faites dorer à feu vif les morceaux de poulet dans une grande cocotte contenant 50 g de beurre bien chaud. Pendant ce temps, hachez les échalotes. Effeuillez l'estragon et coupez-le finement. Réservez les tiges. Dans un bol, mélangez 2 jaunes d'oeufs avec 100 g de crème fraîche. Sur le poulet bien coloré versez le cognac. Faites flamber. Retirez les morceaux de poulet et déposez-les dans un plat. A la place, mettez dans la cocotte les échalotes hachées. Mélangez pendant qu'elles reviennent légèrement. Ajoutez le vin blanc et autant d'eau. Remettez le poulet dans la cocotte, avec sel, poivre, tiges d'estragon. Couvrez. Laissez mijoter 30 minutes environ. Lorsque le poulet est cuit, déposez-le dans un plat. Tenez-le au chaud. Laissez la cocotte sur un feu très vif pour faire diminuer la sauce de moitié. Hors du feu, incorporez-y le mélange crème fraîche et jaunes d'oeufs. Ajoutez l'estragon haché, versez sur le poulet et servez.

POULET FLAMBE NORMANDE

Pour 4 personnes: 1 poulet de 1 kg, 100 g de beurre, 1 verre de lait concentré, 1 verre à liqueur de calvados, 2 jaunes d'oeufs, sel, poivre.

Coupez le poulet en 4. Faites revenir les morceaux dans 60 g de beurre, assaisonnez. Lorsqu'ils sont bien dorés, laissez cuire 1/2 h à feu doux. Après cuisson versez le calvados et flambez. Dans un bol, battez les jaunes d'oeufs avec le lait. Versez la liaison sur le poulet flambé, mettez à très petit feu car elle ne doit pas bouillir. Déglacez et ajoutez le reste du beurre petit à petit en remuant. Assaisonnez.

POULET FRIT

Pour 5 à 6 personnes: un poulet, un bon bouquet de fines herbes hachées, 2 ou 3 citrons, 1 gros oeuf, 1 cuillerée à café d'huile, chapelure, sel, poivre, huile de friture.

Coupez le poulet en morceaux pas trop gros et assez égaux. Assaisonnez-le avec sel et poivre. Faites-le mariner au moins une heure dans le mélange fines herbes et jus de citron. Battez l'oeuf entier avec un peu d'eau. Ajoutez l'huile. Dans une autre assiette, préparez la chapelure. Passez successivement le poulet dans l'oeuf battu puis la chapelure. Laissez reposer 10 mn sur un plat sans que les morceaux se touchent, puis faites frire jusqu'à belle couleur dorée dans une glande bassine d'huile bouillante 10 à 15 minutes en retournant les morceaux au moins une fois. Dressez en buisson en décorant avec persil et quartiers de citron.

POULET FRIT

Pour 4 personnes. Découpez un poulet à rôtir de 1 kg 200 et retirez les os les plus importants et surtout ceux de la carcasse. Aplatissez les morceaux, salez-les et poivrez-les. Dans 3 assiettes, mettez successivement la farine, l'oeuf battu avec une cuillerée d'huile, la chapelure. Passez les morceaux de poulet dans la farine dans l'oeuf et enfin dans la chapelure. Faites

chauffer le bain de friture à 175°C, plongez-y les morceaux de poulet et laissez-les dorer et cuire pendant 15 minutes. Egouttez-les et servez-les entourés de persil frit ou non et de rondelles de citron.

POULET FRIT A LA CREME

Couper à cru le poulet en huit morceaux. Les laver à l'eau froide. Les mettre dans une casserole, juste à couvert d'eau chaude et porter à ébullition. Enlever. Dans une poêle, à la graisse, faire revenir les morceaux de poulet, avec sel et poivre. Avec une partie de l'eau de cuisson, faire une sauce en ajoutant de la farine délayée dans du lait. Faire épaissir en liant d'un peu de crème ou en détendant du reste de bouillon. Lorsque la sauce est faite, y mettre les morceaux de poulet, et servir.

POULET FRIT A L'AMERICAINE

Pour 10 personnes, 3 petits poulets de grain, 1 grand sac en papier, 15O g de farine, 50 g de curry de Madras très frais, sel, poivre.

Découpez les poulets en morceaux: cuisses, hauts de cuisses, ailes, etc. Versez la farine, le curry, sel et poivre dans le sac en papier, mélangez. Mettez six à huit morceaux de poulet, fermez le sac, secouez jusqu'à ce mélange adhère bien au poulet. Faites chauffer une grande bassine d'huile à friture; quand elle fume, faites cuire le poulet dix à douze minutes. Retirez-le bien doré et croquant.

POULET FRIT A L'AMERICAINE

Coupez en 8 morceaux chacun 2 petits poulets dépiautés (plus les morceaux sont petits, plus vite et mieux ils seront frits) et passez ces morceaux dans 3 oeufs entiers battus avec sel et poivre, une pointe de pilipili, puis dans 250 g de mie de pain émiettée, mélangée avec 30 g de farine en pressant pour qu'elle adhère bien. Faites dorer au fur et à mesure dans la grande friture, pas trop chaude pour que la cuisson puisse s'opérer en profondeur, puis égouttez les morceaux et rangez-les dans un grand plat à rôtir contenant 60 g de beurre et 2 c à soupe d'eau ou de bouillon de volaille. Continuez la cuisson à four moyen jusqu'à ce que les morceaux soient bien cuits et en les arrosant avec la cuisson. Servez avec du riz créole (cuit dans beaucoup d'eau bouillante salée ou au bouillon de volaille), mélangé avec des petits pois et 4 tranches de bacon (lard fumé entre-lardé coupé très mince) grillées et effeuillé.

POULET FRIT A L'ORIENTALE

Passez les morceaux de poulet successivement dans la farine assaisonnée, puis dans des oeufs battus et roulez-les dans des graines de sésame. Faites frire et servez avec du riz créole.

POULET FRIT AU FOUR

Pour 4 personnes: 1 poulet bien tendre de 1,5 kg environ, 60 g de farine, 1 cuillerée à café de sel, 1/2 cuillerée à café de poivre, 1 cuillerée à soupe de persil, 2 cuillerée à café d'estragon séché écrasé, 2 cuillerée à café de romarin sec écrasé, le zeste râpé d'un citron, oeuf battu, lait, 4 cuillerée à soupe de beurre, 4 cuillerée à soupe d'huile, triangles de pain de mie à frire.

Coupez le poulet en morceaux. Dans un bol, mélangez la farine, le sel, le poivre, le persil, l'estragon, le romarin et le zeste de citron. Dans un autre bol, mettez l'oeuf battu avec un peu de lait. Trempez les morceaux de poulet dans l'oeuf battu, puis dans la farine assaisonnée. Mettez au frais. Faites chauffer du beurre et de l'huile dans un plat creux à four modéré (th 5) jusqu'à ce que le beurre grésille. Déposez les morceaux de poulet, arrosez-les de beurre et faites cuire de 45 à 50 minutes, jusqu'à ce que le poulet soit tendre. Retournez les morceaux en cours de cuisson. afin qu'ils soient également dorés. Servez sur des minces tranches de pain frit au beurre, déglacez et arrosez du jus de cuisson. Variante: Cette recette peut servir pour des côtes de veau ou de porc, épaisses. Donnez à la cuisson 30 à 40 mn environ.

POULET FRIT AU MIEL A LA SAUCE A LA MENTHE

Pour 6 personnes. Mesure 1 tasse= 1/4 litre. 1,200 kg de poulet, 1/2 tasse de miel, 2 c à soupe de framboises ou autre fruit au vinaigre, 1/2 tasse de farine, 2 c à soupe de farine complète, 2 c à café de Cayenne, 1/4 de tasse de lai caillé fait avec quelques gouttes de citron, 1 tasse d'huile, sel, poivre. Sauce à la menthe.

Couper le poulet en 6 parts. Mélanger le miel et le vinaigre et le verser sur le poulet. Laisser mariner au moins 2 heures, remuer de temps en temps.

Mélanger les farines et le Cayenne. Mélanger les oeufs et le lait caillé.

Chauffer l'huile dans une sauteuse à 150°C. Cuire à feu doux empêchera le miel de caraméliser trop vite et de brûler. Sortir le poulet de la marinade, l'essuyer, le tremper dans le mélange oeuf-lait, saler, poivrer, le passer dans la farine.

Cuire le poulet dans la sauteuse 15 à 18 minutes pour les cuisses, 10 à 12 minutes pour le blanc. S'il brunit trop vite finir la cuisson au four. Servir avec la sauce à la menthe. Passer la marinade et garder 1 c à soupe de celle-ci pour la sauce. Utiliser la carcasse pour faire un bouillon pour la sauce.

Sauce à la menthe. 1/2 tasse de vin blanc sec, 1/2 tasse de bouillon de poulet, 1 1/2 tasse de crème Chantilly, 1 1/2 c à soupe de menthe hachée, 1 c à soupe de thym en poudre, 1 c à café de zeste de citron, 1 c à soupe de marinade réservée, sel, poivre.

Utiliser la poêle qui a servi a cuire le poulet, jeter l'huile garder le reste de jus. Ajouter le vin blanc, le bouillon de poulet et chauffer en grattant bien la poêle. Réduire le liquide de moitié, 3 à 4 minutes. Ajouter la crème, le menthe, le thym, le zeste de citron et le marinade réservée. Réduire jusqu'à ce que la sauce nappe la cuillère, 5 à 6 minutes. Passer la sauce et assaisonner au goût avec sel et poivre. Avoir au moins une tasse de sauce.

POULET FROID SAUCE TARTARE

Entourez le poulet de tranches de lard gras coupées très finement. Salez l'intérieur de la volaille et faites rôtir pendant une demi-heure environ. Le poulet étant cuit, retirez les tranches de lard et arrosez-le de beurre brûlant. Mettez alors le poulet dans le haut du four et laissez rissoler la peau que vous arrosez encore trois à quatre fois. La peau deviendra alors croustillante. Servez le poulet froid sur un lit de salade avec des quartiers de tomates et des brindilles de persil. Un bol de sauce tartare relèvera agréablement ce délicieux poulet. Sauce tartare: la véritable sauce tartare est une mayonnaise faite avec le jaune d'un oeuf cuit mélangé au jaune d'un oeuf cru. Ajoutez comme garniture un peu de fines herbes et le blanc de l'oeuf dur haché.

POULET GARNI A LA PORTUGAISE

Pour 6 personnes: 1 petit poulet, 500 g de poitrine de veau, 1 saucisse au piment pas trop forte, 6 carottes. 2 oignons, 1 bouquet garni, 1 tablette de bouillon, 12 petites pommes de terre, 1 boîte de 500 g de pois chiches, 8 c à soupe d'huile, 1 c à soupe de moutarde blonde douce, 1 c à soupe de sauce soja, 1 c à soupe de vinaigre de cidre, fines herbes, sel, poivre.

Faire bouillir 2 litres d'eau avec sel, poivre bouquet, oignons, carottes. Plonger dedans poulet, veau, saucisse. Laisse, mijoter 1 h 1/2. Ecumer au début. Ajouter la tablette de bouillon. Faire cuire les pommes de terre 35 mn à la vapeur. Egoutter les pois. Les chauffer dans un peu d'huile. Préparer la sauce avec l'huile, la moutarde, la sauce soja, le vinaigre, les herbes, sel et poivre. On peut y ajouter 1 c de crème ou du yaourt nature, 1 oeuf dur écrasé, 2 c de bouillon de cuisson. Servir le poulet entouré de rondelles de saucisse, de morceaux de veau, des légumes. Présenter pois et sauce à part.

POULET GRAND MERE ANNETTE

1 beau poulet bien tendre, 100 g de farine environ, 8 cuillerées à soupe d'huile, 1 verre à apéritif de calvados, sel, poivre, 250 g de crème fraîche, un bouquet de persil, ciboulette, estragon (ou cerfeuil) finement hachés.

Demandez à votre fournisseur de découper le poulet en huit. Passez ces morceaux dans la farine, disposée sur une grande assiette. Faites chauffer l'huile dans une sauteuse. Faites-y bien dorer les morceaux de poulet, des deux cotés. Salez et poivrez. Mettez les morceaux de poulet dans un plat allant au four. Arrosez de calvados tiédi, faites flamber. Parsemez les herbes par-dessus. Recouvrez avec la crème. Faites cuire au four pendant une heure environ.

POULET GRATINE AU FROMAGE

Cuisson: 45 minutes + 5 minutes pour gratiner. Pour 4 personnes: un poulet, 100 g de beurre, 1 dl de vin blanc, du persil, 2 échalotes, une gousse d'ail, du thym, du laurier, du sel, du poivre, 150 g de gruyère rapé, de la farine.

Nettoyez le poulet, flambez-le et fendez le au dos. Aplatissez-le, assaisonnez-le de sel et de poivre. Farinez-le et faites-le colorer dans 50 g de beurre. Ajoutez les échalotes et le persil hachés. Mouillez avec le vin blanc. Incorporez l'ail écrasé, le thym, le laurier et mouillez avec une tasse de bouillon ou, à défaut, d'eau. Laissez mijoter une quarantaine de minutes. Passez la sauce et liez-la avec le restant du beurre. Versez la moitié de cette sauce dans un plat allant au four. Parsemez de gruyère râpé. Posez le poulet, par-dessus, nappez-le avec le restant de la sauce et ajoutez le restant de gruyère râpé. Faites dorer au four.

POULET GRILLE A LA MARYLAND

Choisir un poulet bien tendre, le découper à cru. Dans un sac en papier, mélanger une tasse à thé de farine avec une cuillerée à café de sel, une demi-cuillerée de paprika et un quart de cuillerée de poivre. Y introduire les morceaux de poulet et bien les secouer. Dans une cocotte épaisse, faire chauffer une demi-tasse de beurre. Y dorer les morceaux de poulet à feu vif. Réduire le feu, couvrir le récipient et laisser cuire à l'étouffée 30 à 40 minutes. En fin de cuisson, ôter le couvercle et frire le poulet 5 à 10 mn pour qu'il soit bien croustillant. Servir avec une sauce béchamel à la crème, saupoudrée de ciboulette et de persil. Accompagner le plat de tomates sautées.

POULET GRILLE AUX EPICES

Pour 6 personnes: 1 poulet coupé en morceaux, 2 pincées de Chili, 1 oignon moyen émincé, 2 c à soupe de coriandre écrasée, 1 c à soupe de graines de cumin écrasées, 1 c à soupe de curcuma, sel, 2 c à soupe de tamari, 2 c à soupe de sucre brun, 1 tasse de lait de coco, huile.

Mettez le poulet dans une casserole avec tous les ingrédients sauf l'huile. Porter à ébullition et réduire la chaleur, cuire 20 mn ou jusqu'à ce que le liquide soit absorbé. Ajouter l'huile faire revenir le poulet jusqu'à ce qu'il soit doré.

POULET GRILLE SAUTE AU VERJUS

Pour 4 personnes: 1 beau poulet de Saint-Sever coupé en 8 morceaux, 4 dl de verjus, 2 gros oignons, 8 gousses d'ail, 1 piment oiseau, 10 cl d'eau, 1 tomate confite, 4 cl de Noilly blanc (facultatif), 1 cuillerée à café de sucre en poudre, 2 cuillerées à soupe de graisse d'oie ou d'huile d'olive, sel, poivre. Préparation: 10 minutes. Cuisson: 30 minutes.

La veille: mettre les morceaux de poulet dans un plat creux. Verser le verjus par-dessus et le Noilly (facultatif). Laisser mariner toute la nuit au frais. Le jour même: éplucher les oignons, les émincer. Faire chauffer les 2/3 de la graisse d'oie dans une cocotte, les faire caraméliser avec les gousses d'ail non épluchées et le piment, compter 8 minutes. Egoutter les morceaux de poulet, les essuyer, les badigeonner de graisse d'oie, les saupoudrer de sucre en poudre, les faire griller sur la grille du barbecue (ou cheminée) ou en plaque en fonte en posant un papier sulfurisé par-dessus pour que la fumée parfume les morceaux. Au bout de 10 minutes environ, piquer les morceaux de poulet, le jus de la viande doit sortir rosé. Ajouter aux oignons

caramélisés, la marinade, l'eau, la tomate confite coupée en huit quartiers, le thym, sel et poivre, mettre à plein feu, poser les morceaux de poulet par-dessus. Couvrir et laisser cuire 10 minutes environ. Regarder où en est le jus, il doit avoir réduit de moitié. Servir tel quel dans la cocotte, sans rien ajouter.

POULET GRILLE TARTARE

Achetez un jeune poulet très tendre. Faites le découper cru en 4 morceaux et faites bien aplatir ces morceaux. Enduisez les largement de beurre fondu, salez, poivrez, faites les cuire à bon four 1/4 d'heure. Sortez-les alors du four. Panez-les en les enduisant à nouveau de beurre fondu, puis en les passant dans de la chapelure. Mettez-les à griller à feu pas trop fort pendant 1/4 d heure, en les retournant à moitié temps. Salez et poivrez. Servez bien chaud avec à part une sauce tartare très relevée.

POULET MARENGO

1 poulet, 3 c à soupe d'huile d'olive, 1 oignon, 1 branche de thym, 1 feuille de laurier, 4 tomates, 2 c à soupe de purée de tomates, 1 c à café d'extrait de viande, 1 verre de vin blanc sec, 2 verres d'eau, 200 g de riz long grain.

Faites revenir les morceaux de poulet dans l'huile. Quand ils sont dorés, ajoutez-y les morceaux d'oignon, le thym, le laurier et les tomates, et laissez mijoter le tout pendant cinq minutes. Ajoutez à la préparation deux cuillerées à soupe de purée de tomates. Mélangez bien. Laissez revenir une minute environ et ajoutez alors l'extrait de viande. Mouillez le tout au vin et à l'eau et laissez cuire doucement pendant une demi-heure. Cuisez pendant ce temps le riz long grain. Disposez le riz cuit dans un plat rond. Ajoutez-y les morceaux de poulet, nappez de la sauce et garnissez de croûtons de pain frits et d'oignons frits. Pour ce faire, coupez un oignon en tranches, trempez ces tranches dans du lait puis passez-les dans la farine et saisissez à la friture chaude 2 mn.

POULET MAROCAIN

1 Poulet de 2 à 2,5 kg, sel et poivre, 1 pincée de paprika, 1 pincée de cumin, 3 cuillerées à soupe d'huile, 30 g de beurre, 375 g d'oignons d'Espagne émincés, 375 g de pois chiches trempés durant la nuit, bouillon de poulet corsé, 4 cuillerées à soupe de persil haché, 1 branche de coriandre fraîche ou 1 brin de thym, 250 g de riz, 2 cuillerées à soupe de beurre, 1 pointe de safran, jus de citron.

Coupez le poulet en morceaux. Assaisonnez à votre goût avec du sel, du paprika, du cumin en poudre et du poivre. Faites bien revenir les morceaux de poulet dans le beurre et l'huile, avec les oignons, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Saupoudrez de safran, ajoutez les pois chiches et suffisamment de bouillon pour couvrir le tout. Laissez cuire doucement pendant une heure à une heure et demie. Jusqu'à ce que le poulet soit tendre. Au moment de servir, saupoudrez de persil et de coriandre hachés. Lavez le riz soigneusement: faites-le cuire dans 1,5 litre d'eau

salée pendant 15 minutes environ. Pour dresser, prenez la moitié du riz, assaisonnez-le avec le beurre, et déposez-le dans le plat de service. bien chauffé au préalable. Disposez sur ce lit le reste du riz parfumé avec un jus de citron, puis les morceaux de poulet, que vous alternerez avec des tas de pois chiches et de persil haché. Arrosez le tout de la sauce au safran, dans laquelle a cuit le poulet. Au moment de servir. saupoudrez de coriandre haché. Cuisson des pois chiches. Si vous préférez cuire les pois chiches à part, faites-les tremper plusieurs heures ou toute une nuit. Egouttez-les et recouvrez-les d'eau froide avec un bouquet garni, laissez cuire à petit feu une heure et demie environ, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Assaisonnez en fin de cuisson.

POULET MEXICAIN

Poulet de 1,500 kg, sel et poivre, farine, 1 1/2 dl d'huile d'olive, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 1 dl de vin blanc, 1 feuille de laurier, poivre de Cayenne, 100 g d'amandes, 24 olives vertes et noires, 1/2 kg de tomates, bouillon de poule.

Débitez votre poulet et assaisonnez les morceaux. Saupoudrez de farine et faites les sauter dans l'huile d'olive avec l'ail écrasé et l'oignon haché. Remplacez l'huile d'olive par du vin blanc et couvrez avec le bouillon de poule. Ajoutez l'assaisonnement, le poivre de Cayenne et la feuille de laurier. Faites mijoter pendant 3/4 d'heure. Jetez-y les amandes. La présentation: Servez dans le pot au feu en y incorporant les tomates concassées ainsi qu'un choix d'olives vertes et noires.

POULET NINOTCHKA AUX NOIX

Pour 5 personnes: un beau poulet, 1 poignée de cerneaux de noix, 1 tranche de mie de pain, fines herbes (persil, cerfeuil, ciboulette), 1 jaune d'oeuf, 1 verre de bouillon de volaille (fait avec une tablette de concentré), 2 c à café de vinaigre, beurre, huile, sel et poivre.

Faites dorer les morceaux de poulet dans une sauteuse avec un mélange beurre et huile. L'addition d'huile dans le beurre évite au beurre de brunir. Salez légèrement (à cause du bouillon) et poivrez. Ajoutez le bouillon de volaille et laissez cuire 30 à 35 mn, sans couvrir. Pendant ce temps, hachez très finement les cerneaux de noix (on peut les éplucher, mais ce n'est pas absolument nécessaire), la tranche de mie de pain, et les fines herbes. Ajoutez le jaune d'oeuf, le vinaigre, un peu de jus de cuisson du poulet. Mélangez bien, si possible au mixer. Il est important que tous les éléments soient bien liés. Juste avant de servir, versez cette sauce aux noix sur le poulet. Mélangez, laissez chauffer quelques secondes. Servez sur un plat très chaud. Servez tel quel, ou accompagné d'une bonne salade verte à l'huile de noix.

POULET PAKISTANAIS

Faire une sauce avec yaourt, huile, coriandre, oignons, thym, laurier, sel , poivre, gingembre. Enduire le poulet et cuire 30 mn au four. Se mange chaud ou froid.

POULET PERPIGNAN

Farinez un poulet moyen coupé en 8 morceaux et faites-le dorer sur feu vif à la poêle dans 3 c à soupe d'huile d'olive (en plusieurs fois si nécessaire). Ajoutez 2 citrons lavés puis coupés en fines rondelles, 1 dizaine de gousses d'ail entières, mais épluchées, sel et poivre. Couvrez la poêle aux 3/4 et faites encore cuire jusqu'à ce que le poulet soit tendre en retournant les morceaux de temps à autre. Servez avec des haricots frais au beurre.

POULET ROTI A L'EXOTIQUE

Pour 6 personnes: 1 poulet de 1 kg 500 à 2 kg, 2 citrons, 250 g de riz à grains longs, 50 g de beurre, 4 cuillerées à soupe d'huile, 2 g de safran, sel, poivre, 1 pincée de gingembre en poudre.

Levez le zeste d'un citron; faites-le glisser à l'intérieur du poulet avec un peu de sel et de poivre; mélangez 2 cuillerées d'huile avec du sel, du poivre et une pincée de gingembre; enduisez bien le poulet de ce mélange; faites cuire Le poulet à four chaud. En cours de cuisson, pressez le citron et arrosez le poulet, de son jus. Mesurez Le volume du riz; faites-le revenir dans le reste d'huile et le beurre; ajoutez 2 fois son volume d'eau bouillante ainsi que le safran et un peu de sel. Coupez le deuxième citron en rondelles; placez-les autour du poulet 5 minutes avant la fin de sa cuisson. Servez le poulet et le riz.

POULET SAUCE CRESSON

Pour 6 personnes: 1 poulet prêt à la cuisson, 2 cuillerées à soupe d'huile, sel et poivre. Pour la sauce: 90 g de beurre, 4 cuillerées à soupe de farine, 75 cl de bouillon de volaille, 1 botte de cresson, 25 cl de crème épaisse, noix de muscade.

Badigeonnez le poulet d'huile, assaisonnez-le. Faites-le rôtir au four pendant 1 h en le retournant et en l'arrosant plusieurs fois avec son jus de cuisson. Préparez la sauce. Mettez 60 g de beurre dans une casserole sur feu moyen, lorsqu'il est fondu ajoutez la farine, faites cuire un instant à petit feu sans laisser roussir et sans cesser de remuer, puis délayez petit à petit avec le bouillon de volaille. Laissez cuire, à feu doux, en continuant de remuer pendant 20 mn. Incorporez ensuite la crème. Assaisonnez avec sel, poivre et muscade. Poursuivez la cuisson 10 mn en remuant de temps en temps. Réservez quelques bouquets de cresson pour la garniture et faites blanchir le reste dans une grande casserole d'eau bouillante. Egouttez-le presque aussitôt, hachez-le finement. Retirez la sauce du feu pour lui incorporer le cresson haché et le reste de beurre frais par petits morceaux. Présentez le poulet bien doré et décoré de bouquets de cresson. Servez la sauce à part en saucière.

POULET SAUCE MOUTARDE

Préparation: 15 minutes. Cuisson: 35 minutes. Pour 4 personnes: 1 poulet de 1,2 kg en morceaux, 50 g de beurre, 15 cl de vin blanc sec, quelques brindilles de thym, 1 c à soupe

d'estragon haché, 2 c à soupe de moutarde forte, 4 c à soupe de fjord ou de crème fraîche, sel, poivre.

Dans une sauteuse, chauffer le beurre à feu moyen. Faire dorer les morceaux de poulet 5 mn en les retournant. Ajouter le vin, le thym, l'estragon, du sel et du poivre. Couvrir et cuire 30 mn. Retirer les morceaux de poulet de la sauteuse, les dresser r

sur le plat de service et tenir au chaud. Dégraisser le jus de cuisson, ajouter la moutarde dans la sauteuse et lier en tournant. Verser le fjord ou la crème fraîche et mélanger de nouveau en veillant à retirer la sauteuse du feu avant l'ébullition. Verser la sauce sur le poulet et servir.

POULET SAUTE A LA DIABLE

Découpez le poulet en morceaux moyens; le mettre à sauter avec un bon morceau de beurre et 2 cuillerées d'huile. Faites revenir pendant quelques minutes; salez, poivrez et mouillez avec 2 verres de bon vin blanc, Ajoutez 3 échalotes, champignons et persil, le tout hache menu; pour terminer 1 ou 2 cuillerées à soupe de sauce tomate. Laissez cuire à feu très doux pendant 1/2 heure avec la sauce, qui doit être courte et bien relevée.

POULET SAUTE A L'ESTRAGON

1 poulet, 50 g de beurre, 2 carottes, thym, laurier, persil, sel, poivre, une poignée d'estragon, 3 c à soupe de farine, 1 jaune d'oeuf, 25 g de crème fraîche.

Coupez le poulet en morceaux et faites les dorer au beurre dans une cocotte. Couvrez d'eau à hauteur, ajoutez les carottes émincées, le bouquet garni, l'assaisonnement et l'estragon haché. Couvrez et laissez cuire 30 mn à feu moyen. Lorsque le poulet est cuit, retirez les morceaux et gardez-les au chaud. Faites réduire la cuisson d'un quart environ, puis passez-la au tamis. Liez la sauce obtenue avec les jaunes d'oeufs et la crème mélangée à la farine. Rectifiez l'assaisonnement et ajoutez 1 c à soupe d'estragon frais haché. Nappez le poulet de sauce et servez. Vous pouvez bien sûr remplacer l'eau par un bouillon fait avec les abattis du poulet, la sauce sera meilleure.

POULET SAUTE A L'INDIENNE

Découpez le poulet l'assaisonner de sel et de poivre, passez les morceaux dans la farine. Faites chauffer 2 cuillerées de beurre, mettez le poulet avec 2 cuillerées à soupe d'oignon haché. Faites blondir le tout, saupoudrez d'1/2 cuiller à dessert de paprika, mouillez de 1 décilitre de vin blanc; ajoutez 3 tomates épépinées. Finissez de cuire. Dressez le poulet. Complétez la sauce avec quelques cuillerées de crème fraîche, faites bouillir quelques instants. Versez sur le poulet. Servez avec du riz pilaf.

POULET SAUTE A L'INDIGENE

Découper un poulet en morceaux et faire revenir à la cocotte dans du saindoux. Piler des piments verts que l'on ajoutera à celui-ci. D'autre part, faire cuire séparément des igames, des cacahuètes grillées, du riz. Le tout à l'eau. Couper une orange en morceaux et mélanger tout cela dans votre assiette avec le poulet.

POULET SAUTE AU THYM

Pour 4 personnes: 1 poulet de 1 kg 200 à 1 kg 500 coupé en 8 morceaux, 40 g de beurre, 4 fines tranches de lard de poitrine fumé, 8 brins de thym, 1 c à soupe de farine, 1 oignon, 3 gousses d'ail, 2 tomates, 1 verre de vin blanc sec, 20 olives vertes, sel, poivre.

Sur chaque morceau de poulet, déposez 1 brin de thym et 1/2 tranche de lard. Maintenez-les avec plusieurs tours de gros fil. Faites chauffer 40 g de beurre dans un autocuiseur. Mettez dedans les morceaux de poulet à dorer sur tous les côtés, puis l'oignon haché. Saupoudrez de farine. Mélangez bien. Ajoutez l'ail, les tomates pelées et coupées en morceaux, le vin blanc, un peu de sel, poivre. Couvrez et laissez mijoter 10 minutes à partir de la mise en rotation de la soupape. Pendant ce temps plongez les olives dans une casserole d'eau froide. Portez à ébullition pour les dessaler. Ouvrez la cocotte pour y ajouter les olives égouttées et laissez cuire encore 5 minutes. Présentez les morceaux de poulet débarrassés de leurs fils. Arrosez avec de la sauce de cuisson.

POULET SAUTE AUX NOIX DE CAJOU

Pour 4 personnes: 500 g de blanc de poulet cru, 4 c à soupe d'huile, 1 c à café de gingembre frais haché (à défaut, gingembre en poudre), 1 échalote, 1 zeste de citron râpé, sel, poivre, 1 c à soupe de sauce soja, 2 dl de bouillon de volaille (eau et cube), une poignée de noix de cajou décortiquées. Pour lier la sauce : 1 c à café de Maïzena, 1/2 dl d'eau.

Coupez la chair du poulet en petits morceaux. Faites-les revenir à l'huile avec du gingembre et l'échalote hachée, joignez le zeste de citron, assaisonnez. Mouillez de sauce soja et de bouillon. Laissez cuire 10 mn, ajoutez les noix de cajou. Délayez alors la Maïzena avec un peu d'eau et ajoutez le tout dans la sauce pour la lier. Servez avec du riz.

POULET SAUTE AUX OLIVES

Pour 4 personnes: un poulet, 4 tomates, du sel, du poivre, deux cuillerées à soupe de farine, du thym, du laurier, de la marjolaine, 75 g d'olives vertes, 75 g d'olives noires, 3 c à soupe d'huile d'olive, du persil haché, 2 gros oignons, une demi-bouteille de vin blanc sec.

Taillez le poulet en quatre. Assaisonnez de sel et de poivre. Passez les morceaux dans la farine et faites-les colorer dans de l'huile chaude. Ajoutez les oignons haches les tomates pelées et concassées. Parfumez avec le thym, le laurier et la marjolaine. Mouillez avec le vin

blanc et laissez cuire, à petit feu, avec couvercle durant une demi-heure. Incorporez les olives dénoyautées. Prolongez la cuisson de dix minutes et servez garni de persil haché.

POULET SAUTE AUX PIMENTS

Pour 4 personnes: 1 poulet, 1 boîte de piments doux, 50 g d'olives noires, 2 cuillerées à soupe d'huile, 25 g de beurre, 1 cuillerée à café d'anis en grains, sel, poivre, 1 verre à bordeaux de vin blanc.

Découper le poulet en morceaux. Dans une sauteuse, faire chauffer ensemble huile et beurre puis y mettre les morceaux de poulet à dorer sur toutes ses faces. Ajouter les piments coupés en morceaux ainsi que les grains d'anis. Saler, poivrer, arroser avec le vin blanc et laisser cuire, à couvert, pendant 1/2 heure à feu moyen. Ajouter alors les olives et laisser cuire pendant 5 minutes encore avant de servir.

POULET SAUTE AUX POUSSES DE BAMBOU FRAIS

Désosser un jeune poulet d'environ 1 kilo. Couper en petits morceaux. Faire revenir dans une poêle avec de l'oignon et ail hachés fin. Saler, poivrer. Lorsque la viande est bien saisie, ajouter un verre d'eau. Laisser cuire quinze minutes à feu moyen. Ouvrir une boîte de 3/4 de pousses de bambou au naturel. Egoutter. Couper les morceaux de bambou en minces lamelles. Mélanger avec la viande. Ajouter 10 grammes de champignons noirs trempés d'avance et coupés en quartiers. Délayer dans un demi-verre d'eau une cuillerée à café de farine, y ajouter dix gouttes de vinaigre. Verser le tout dans une poêle. Bien retourner. Laisser cuire cinq minutes à feu vif et servir. Remarque: On peut utiliser les os et les abattis du poulet pour faire un potage au vermicelle chinois.

POULET SAUTE AUX TOMATES

Pour 4 ou 5 personnes: un poulet, un petit oignon, 2 échalotes, 40 g de beurre, 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, 10 cl de madère, une cuillerée à soupe de concentré de tomate, 15 cl de vin blanc sec, 6 tomates, persil haché, sel et poivre.

Dépecez le poulet pour obtenir une dizaine de morceaux:; 2 ailes, 2 cuisses et la carcasse coupée en quatre. Assaisonnez-les. Epluchez puis hachez l'oignon et les échalotes. Dans une cocotte, faites chauffer la moitié du beurre et de l'huile d'olive, jetez-y les morceaux de poulet, un à un, pour qu'ils dorent bien. Laissez-les roussir de tous côtés puis ajoutez le hachis d'oignon et d'échalotes. Remuez bien le tout et mouillez avec le madère. Délayez le concentré de tomate dans le vin blanc et versez ce mélange dans la cocotte. Couvrez et laissez cuire à feu très doux. Pendant ce temps, préparez les tomates. Plongez-les dans de l'eau bouillante, pelez-les puis coupez-les en quartiers, en retirant les graines. Faites chauffer le reste de beurre et d'huile d'olive dans une sauteuse. Placez-y les quartiers de tomates sans les écraser,

assaisonnez-les et laissez-les cuire doucement. Pour servir, dressez les morceaux de poulet dans un plat bien chaud. Passez la sauce au chinois et nappez-en le poulet. Garnissez avec les tomates et saupoudrez le tout de persil haché.

POULET SAUTE EXOTIQUE

Couper un poulet en morceaux. Faire revenir légèrement dans du beurre. Ajouter le lait d'une noix de coco, un peu de cannelle, de coriandre, de safran et de piment rouge en poudre et cuire lentement. Au moment de servir, lier la sauce de deux jaunes d'oeufs battus et rectifier l'assaisonnement. Servir avec une garniture de patates douces cuites à l'eau (à défaut, des pommes de terre).

POULET TIKKA

150 g de yaourt nature, 1 cuillère à soupe de gingembre râpé, 2 gousses d'ail écrasées, 1/2 cuillère à café de poivre de Cayenne, 1 cuillère à soupe de grains de coriandre moulus, 1/2 cuillère à café de sel, jus de 1 citron, 2 cuillères à soupe d'huile, 750 g de blanc de poulet. Pour décorer: 4 rondelles de citron, persil.

A l'exception du poulet, mélangez tous les ingrédients dans une jatte. Coupez le poulet en cubes que vous ferez tremper dans le mélange précédent. Couvrez et laissez mariner une nuit au réfrigérateur. Répartissez le poulet sur 4 brochettes et

passez-les 5 à 6 minutes sous le gril en les tournant souvent. Disposez les brochettes sur les assiettes, décorez avec le citron et le persil, et servez.

POULET TRUFFE AUX HERBES

Pour 4 personnes: 1 poulet de 1,5 kg, 50 g de beurre, 1 citron, 1 c à soupe de persil, 2 c à soupe d'estragon, 2 c à soupe de menthe, 3 c à soupe de coriandre, sel, poivre.

Mixez le beurre ramolli avec le jus de citron, le persil et

1 c d'eau. Ajoutez le reste d'herbes et malaxez. En partant de la base du cou, décollez la peau du poulet à la main. Introduisez la farce, répartissez sur les filets et les cuisses. Faites rôtir le poulet sur le dos, salez et poivrez-en l'intérieur. Enfournez-le (th 8, 240°C) 45 mn en arrosant du gras de cuisson. Déglacez le jus avec 10 cl d'eau en grattant les sucs, passez-le au chinois, servez à part.

POUSSINS A L'ESTRAGON

Pour 2 personnes. Pétrissez un petit-suisse avec sel, poivre et quelques feuilles d'estragon hachées. Farcissez 2 poussins (coquelets) avec cette préparation, cousez l'ouverture. Frottez la peau des poussins avec une branche d'estragon pour bien les parfumer. Assaisonnez-les et faites-les dorer en cocotte avec 40 g de beurre. Laissez cuire 30 mn environ. Retirez les volailles, ajoutez dans la sauce 3 c à soupe de crème fraîche et quelques feuilles d'estragon hachées.